NOVEMBRE 2021 - € 1,50

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

105 RICETTE INEDITE

non le trovi sul sito

BURGER BUN *naturalmente* COLORATI

& MENU DI VINO rosso prelibato

+ 28 idee comfort food

GIRELLE *di pizzoccheri* step by step



Lombatine d'agnello con mele cotogne sfumate al Porto
pag. 104

Primi piatti bollenti e secondi succulenti per la stagione fredda

tenero e caldo arrosto

GRUPPO MONDADORI Anno 5 - N 11 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80



IN EDICOLA IL 16 OTTOBRE 2021


Manuel


Simona


Giovanni


Aurora

benvenuti in **cucina**

L'inverno è arrivato e le nostre abitudini tornano fedeli senza esitazione: accendiamo il camino, tiriamo fuori dall'armadio il nostro plaid preferito e... iniziamo a cucinare le minestre del cuore. Con i cereali e le verdure, ma anche con carne e pesce, consistenti o morbide, di tutti i colori e per tutti i gusti come quelle che vi proponiamo (pag. 14) per darvi nuove ispirazioni o per rinnovare antiche tradizioni. Anche al cavolo (pag. 68) abbiamo deciso di dedicare la nostra attenzione perché la sua versatilità, unita alla ricchezza di fibre, minerali e vitamine, lo rende un vero e proprio protagonista di pietanze che uniscono tutta la famiglia attorno a una tavola imbandita. Tavola che nelle pagine dedicate ai vegetariani (pag. 84), si arricchisce di note colorate e pop con la barbabietola, ingrediente ricco di nutrienti e povero in calorie, che ci sfida a sperimentare sapori sempre nuovi. Niente paura! Non abbiamo fatto un numero soltanto all'insegna del benessere e del detox. A pagina 62 trovate un intero poster da conservare dedicato a burger ricchi di gusto e sapore, salse e calorie pronti a farvi tornare il buonumore. Proprio come le torte salate (pag. 36) e le ricette spiegate passo passo nella scuola di cucina (pag. 99): girelle di pizzoccheri immersi in una morbida fonduta di formaggio, lombatine di agnello, gustosi brownie con le castagne. Piatti light? No, ma tanto, tanto golosi, pensati per scaldare e rallegrare le prime giornate d'inverno.

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Anche se sei schivo e non ami la luce dei riflettori, amico dello Scorpione sei anche molto vanitoso. E n**ovembre ti vedrà impegnato a rinnovare la tua immagine**, comprare nuovi vestiti e recuperare la forma fisica. L'aspetto estetico, durante questo periodo, diventerà centrale. **Per una volta fuggirai gli eccessi a tavola e trarrai invece piacere da una cucina salutare**. Sorprenderai tutti preparando pietanze a base di verdure, leggere ma comunque saporite e ricche di spezie e di colori, proprio come piacciono a te.



SCORPIONE
dal 23 ottobre 21 novembre

Sei concentrato sui sentimenti e non rifuggi gli incontri. Un consiglio? **Buttati!**

sommario

novembre



36 Sfogliata al cavolo rosso e mele con sesamo



60 Pere Martine al Barolo con crumble e mandorle

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

50 kg DI VERDURE
per zuppe, minestre, contorni e secondi di stagione

10 kg DI FORMAGGI
freschi per morbide mousse, stagionati per dare più sapore ai piatti e cremosi per i dolci

E ANCORA MANZO, POLLO, AGNELLO E FRUTTA SECCA

Foto di copertina Danilo Orientale



83 Risotto alle noci e castelmagno

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni

Dolci e bevande

DI **MADDALENA PIACENTINO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

evento

McChicken Variation con GialloZafferano

Il progetto **McChicken Variation** creato a quattro mani da **McDonald's** e **GialloZafferano**, è giunto alla sua terza edizione. I due nuovi panini, Il Ricercato e Il Goloso, sono stati protagonisti di un grande evento nella nuovissima cucina di GialloZafferano a Milano. Entrambi sono fatti con petto di pollo 100% italiano.
In particolare, ne Il Ricercato, troviamo, oltre a rucola, pomodoro e maionese al basilico, il Parmigiano Reggiano, ingrediente principe di questa nuova edizione delle McChicken Variation. McDonald's conferma e rafforza così il suo percorso di italianità.



Da sinistra: il volto di Giallo Zafferano Manuel Saraceno, Dario Baroni amministratore delegato di McDonald's Italia, lo youtuber Guglielmo Scilla, Raffaele Bellini cuoco di McDonald's, Andrea Santagata direttore generale di Mondadori Media.



sul sito

GUSTO DELLA TRADIZIONE

Risotto ai funghi

Gusto delicato e mantecatura perfetta per un risotto autunnale intramontabile! ***https://ricette.giallozafferano.it/Risotto-ai-funghi.html***



UN CLASSICO

Pollo arrosto

Un grande classico, un secondo piatto sfizioso e saporito, che mette tutti d'accordo a tavola, soprattutto quando è accompagnato dalle patate. Perfetto da preparare per una cena informale tra amici, o per riunire tutta la famiglia per il pranzo della domenica. ***https://ricette.giallozafferano.it/Pollo-arrosto.html***



posta e post

Flan di zucca

https://ricette.giallozafferano.it/Flan-di-zucca.html

@Daniela: Ho difficoltà a sformare i flan dallo stampo, mi date qualche consiglio?

@Giallozafferano: Ciao, consigliamo di far raffreddare i flan completamente, inoltre, prima di rovesciarli, puoi far passare la lama di un coltellino intorno al bordo, così si staccheranno più facilmente.



DAST AGENCY

FOSSMARAI®
SPUMANTI
VALDOBBIADENE

LE PERSONE TI
AMANO PERCHÉ SEI
autentico

#**ESSERE**FOSSMARAI





FOSSMARAI.COM

BEVI RESPONSABILMENTE

DI METELLA RONCONI

è tempo DI...

Agrumi, tuberi e germogli per deliziosi piatti vegetariani, mentre in pescheria trovi vongole, mazzancolle e polpo



FINOCCHI

Un ortaggio apprezzato già al tempo dei romani che lo ritenevano un simbolo di vigore, sia in campo bellico che in campo sessuale. Gli osti lo usavano per alterare il gusto del vino al palato e farlo sembrare più buono. Appartiene alla stessa famiglia anche il finocchio selvatico, o finocchietto, utilizzato soprattutto come erba aromatica.
Ideale per le diete perché ricco d'acqua e povero di calorie, il finocchio ha proprietà depurative, favorisce quindi l'eliminazione delle tossine e, grazie alla presenza di fibre, aumenta il senso di sazietà. Un ottimo alleato per chi segue una dieta ipocalorica.
La sua grande versatilità in cucina lo rende idoneo al momento degli aperitivi (in pinzimonio ad esempio stuzzica l'appetito), ma anche per vellutate, nelle insalate o alla fine del pasto (sciacqua la bocca e la rende fresca); ideale anche nelle ricette di centrifugati, abbinato ad altri ortaggi oppure alla frutta.

calorie
per 100 grammi
di carciofi
22 kcal

CARCIOFI con o senza spine

Il carciofo è un ortaggio tipico del bacino mediterraneo, poco conosciuto in altri Paesi. Viene coltivato nei primi mesi caldi, tendenzialmente a giugno, ma la raccolta è invernale: da novembre ad aprile. Duro fuori e tenero all'interno, così fu descritto anche dal poeta Pablo Neruda nella sua ***Ode al carciofo***. Esistono diverse varietà di carciofo, coltivate in tutta Italia: dallo Spinoso Sardo al Romano senza spine (detto anche mammola), riconosciuto IGP, al Violetto di Toscana e al Violetto siciliano (nella foto), a quello veneto di Sant'Erasmo Presidio Slow Food.





ARANCE

Bionde, rosse, navel, tardive: sono circa 19 le varietà che si trovano soltanto in Italia. È l'agrume più diffuso al mondo, indicato come "arancia dolce" per distinguerlo dall'arancia amara, molto usata in cosmetica per le proprietà dei suoi oli essenziali.
Sono un'ottima fonte di antiossidanti che, oltre a contrastare l'invecchiamento cellulare causato dai radicali liberi, contribuiscono a rendere più forte il sistema immunitario e più attivo il metabolismo.
In cucina si possono utilizzare in un'infinità di ricette: dalla classica marmellata per il breakfast all'inglese, ai secondi con pollo, scaloppine o anatra (la vitamina C delle arance permette di assorbire meglio il ferro contenuto nella carne) ai dessert come crostate e torte. Cioccolato fondente e arancia ad esempio sono un abbinamento praticamente perfetto.

La tisana detox

Metti foglie e scarti di 2-3 carciofi in un bollitore assieme all'acqua. Aggiungi 3-4 foglie d'alloro, un paio di rametti di rosmarino e 1 limone lavato e tagliato in 4 spicchi. Fai bollire per qualche minuto, poi spegni e lascia in infusione quasi fino al raffreddamento. Filtrala ed è pronta da bere.

CHI ENTRA E CHI ESCE

ravanello, rabarbaro, mandarini, mela cotogna
funghi, fichi d'India, cetrioli, fagiolini



© Foto di Roberto Apuzzo



Premia il tuo lavoro
con **grani scelti e certificati**,
per pasta, pizza e pane

Farina: SCEGLI LA PUREZZA

Quando prepari la pasta in casa, puoi scegliere la qualità degli ingredienti e pretendere il massimo per il tuo lavoro. Prima di tutto la purezza, senza aggiunta di enzimi o agenti chimici. Questa è la farina ideale per Pasta Fresca Molino Naldoni, 100% grano italiano per sfoglie ruvide senza grumi, estendibili al punto giusto. Puoi lavorarla a macchina o a mano. Dall'esperienza secolare della famiglia Naldoni nascono decine di prodotti così per pane, pizza, dolci. Creati ascoltando le esigenze dei professionisti e realizzate con la stessa cura anche per uso domestico. La qualità del grano è altissima, tutto no OGM e da filiera italiana: l'intera linea Italica nasce dalla macinazione di grani 100% italiani. E di questi il 34,97% è composta da grani di Romagna, la terra che ha la stessa attitudine di famiglia: innovare nel rispetto della tradizione.



La storia



DAL 1705, OLTRE 3 SECOLI DI MOLITURA

Tutto comincia nel 1705 con un molino ad acqua sull'Alto Appennino di Romagna. E molino dopo molino la famiglia Naldoni ha dedicato tutto alla qualità della farina, fino a dare vita nel 2019 al nuovo molino di Faenza, 20 mila metri quadrati di competenze e alta tecnologia, per tramandare la secolare esperienza di famiglia attraverso un impianto contemporaneo.
molinonaldoni.it



Molino Naldoni
Farina tipo "00"
100% grani italiani
ideale per Pasta
Fresca.

La ricetta

Ricetta di **Omar Casali**, chef del Marè di Cesenatico

GARGANELLI STRIDOLI, PORCINI E PECORINO DI FOSSA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
Per la pasta:
• 2 uova fresche • 200 g di farina Molino Naldoni ideale per pasta fresca
Per la salsa:
• 120 g di pecorino di fossa • 80 g di scalogno pulito e tritato • 60 g di stridoli puliti e lavati • 100 g di porcini puliti e lavati • 60 g di olio EVO – pepe nero

Per la pasta disponi a fontana la farina su una spianatoia di legno, versa al centro le uova sgusciate e lavora fino ad ottenere un impasto liscio. Lascialo riposare in un recipiente sigillato a temperatura ambiente per almeno 30 minuti.
Stendi l'impasto con un matterello. La sfoglia è abbastanza sottile quando riesci a intravedere la mano se la passi sotto.
Taglia dei quadrati di pasta di 4 cm per lato, prendi la pasta da un angolo per arrotolarla col bastoncino sull'apposito pettine per i garganelli. Estrai il garganello ottenuto e lascia asciugare all'aria.
Fai rosolare lo scalogno con poco olio, aggiungi i porcini a cubetti piccoli, gli stridoli, il sale e poca acqua, lascia cuocere 5 minuti. Frulla e setaccia 1/4 della salsa e uniscila al resto.
Cuoci i garganelli in abbondante acqua salata, scolali e versali nella padella. Aggiungi il pecorino e salta la pasta velocemente. Completa mantecando con poco olio evo e pepe di mulinello.



Idee Molino Naldoni per le tue creazioni

Il pane morbido per giorni: farina Macinata a Pietra Tipo 1, che conserva i valori nutrizionali della fibra e la morbidezza dei panificati. **Pizza fragrante e mai gommosa**: farina di grano tenero tipo "00" 100% italiana ideale per Pizza. **Piadina sfogliata**: farina 100% grano romagnolo, profumatissima e dall'aroma intenso, ottima per la piadina.











IDEE dal web

Giovani chef spopolano su **TikTok**, dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti, ora tocca a te: prova a rifare le loro **ricette**



UNA CUCINA rosso fuoco

Giovane TikToker e chef piemontese. Appassionata di cucina tradizionale con un tocco moderno. Innamorata della sua regione. Il suo segno distintivo è il grembiule rosso.



Pennoni con datterini capperi e stracciatella

Preparazione **20 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di pennoni rigati - 600 g di pomodorini datterini - 3 filetti di acciuga sott'olio - 250 g di stracciatella di burrata - 50 g di capperi sotto sale - 1 limone la scorza - 500 g di olio di semi - 1 spicchio di aglio - 1 pizzico di zucchero - olio extravergine di oliva - origano - sale

Taglia i pomodorini a metà. Posizionali in una teglia con il taglio rivolto verso l'alto. Condisci con olio, origano, sale e zucchero. Cuoci in forno statico a 200° per 30-40 minuti. **Sciacqua i capperi** e tamponali. Friggili in olio di semi a 175° e scolali. Frulla 3/4 dei pomodorini cotti con acqua e 2 cucchiai di olio extravergine. Passa la crema al setaccio.
Fai sciogliere le acciughe in padella con l'olio e l'aglio. Aggiungi la crema di pomodorini e i pennoni, scolati 3 minuti prima. Porta a cottura aggiungendo l'acqua di cottura della pasta e la scorza di limone. Servi con ciuffi di stracciatella e i pomodorini confit tenuti da parte.



passione E DETERMINAZIONE

TikToker e chef toscano, pratica una cucina moderna con salde radici nel passato e lavora alla ricerca delle materie prime. Segno distintivo: sguardo di sfida che si scioglie quando assaggia i suoi piatti.

Paté di fegatini di pollo

Preparazione **15 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di fegatini di pollo - 35 g di burro - 50 ml di Vin Santo - 1 cucchiaino di senape - 30 g di capperi dissalati - 1 cipolla rossa - 3/4 filetti di acciughe sott'olio - olio extravergine di oliva - 100 ml di brodo di pollo o di acqua - salvia - rosmarino - pane di campagna - sale - pepe

Trita la cipolla e falla sudare in padella con un giro di olio evo, salvia e rosmarino. Aggiungi i fegatini, dopodiché fai rosolare e poi elimina le erbe aromatiche.
Sfuma con il Vin Santo. Versa il brodo o l'acqua e lascia cuocere per 10 minuti. Aggiungi i capperi, le alici, la senape e infine il burro. Trita a coltello. Servi il paté spalmato su crostini di pane con un filo d'olio.



IL SEGRETO DI MILLE SAPORI

Bevi responsabilmente



SIP AWARDS 2019
DOUBLE GOLD MEDAL



BORSCI.COM

Nato 180 anni fa da una ricetta segreta, l'**Elisir S. Marzano Borsci** racchiude in sé il segreto e la magia di mille sapori. Perfetto sulle torte o nel caffè, sorprendente gustato liscio o nei cocktail.

Elisir S. Marzano Borsci: it's fantasy!

comfort FOOD



La cucina del buonumore

Il rimedio alla malinconia autunnale? Una scodella di minestra bollente, colorata dalle verdure di stagione e profumata da spezie ed erbe aromatiche

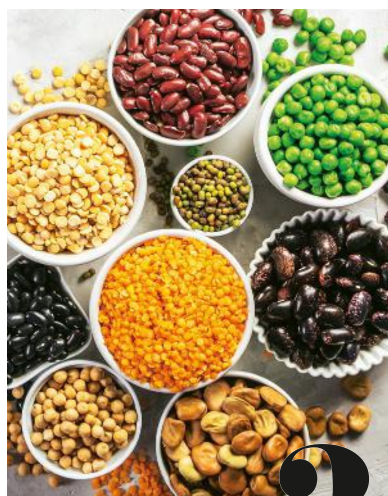
A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** E **MICHELA BURKHART** RICETTE DI **STEFANIA GONZALES** FOTO DI **TOMÁS ROJAS** E **FRANCESCO CARUCCI**



1



2



3

MINESTRE, VELLUTATE E CREME DI VERDURA PER RISCALDARE LE SERATE E FARE IL PIENO DI VITAMINE

1
CON I CEREALI
Pasta, riso, farro e quel che più ti piace. Con i cereali le minestre si arricchiscono di gusto e piacevolezza. E diventano ancora più nutrienti, ricche e confortanti. Un vero piacere per il palato.

2
CON LE VERDURE
Dense, salutari e sapide le verdure invernali si prestano anche alle cotture prolungate. Cavoli, spinaci, bietole, patate e zucca sono le giuste alleate per confortarci nelle gelide serate d'autunno.

3
CON I LEGUMI
Il mix di verdure, cereali e legumi è particolarmente felice, perché assicura all'organismo le proteine più nobili. Anche se, qualche volta, il gusto dei gamberi, del manzo o del pollo, rende le preparazioni irresistibili.

È ARRIVATO IL TEMPO **DELLE ZUPPE**

Quando il clima si fa rigido e la sera scende sempre troppo presto, avvolgendo il mondo in una densa coltre di nebbia umida, significa che è arrivato il momento di portare in tavola una scodella fumante di minestra. Per accontentare tutti ne abbiamo selezionate di ogni genere: **di sola verdura, con legumi e cereali, con la carne o il pescato, poi minestre con la pasta e... persino da gustare come dessert.**
Il segreto per una riuscita perfetta è semplice: **scegliere sempre ortaggi di stagione.** Quindi, via libera a tutte le **varietà di cavoli, ricchi di flavonoidi**, utili per prevenire gli stati infiammatori. Senza dimenticare le **verdure di colore arancio**, come la zucca e le carote, che assicurano una presenza importante di carotenoidi, in particolare il betacarotene, fondamentale per la salute della pelle e della vista. **E di quelle verdi, come spinaci, cicoria e bietola che assicurano la clorofilla,** che protegge il sistema immunitario. Quindi, non perdiamo tempo: mettiamo a bollire le zuppe e più sono colorate meglio è!

Questione di gusti

Zuppe, vellutate, minestre... ognuno ha i suoi gusti in fatto di consistenza, sapidità, e piccantezza. Non solo: c'è chi ama le vellutate finissime e chi preferisce una zuppa rustica con qualche pezzetto di verdura. Ecco perché non sempre abbiamo indicato la quantità esatta del brodo o dell'acqua da aggiungere. L'importante, quando cucinerete il vostro comfort food preferito, sarà avere a disposizione almeno 1,5 litri di liquido caldo e profumate spezie da aggiungere, a vostro piacere.

il TOCCO in più

La minestra di verdure è un concentrato di fibre, a cui si aggiungono i liquidi. Il mix perfetto per regalare un senso di sazietà senza affaticare la digestione, né esagerare con le calorie. Il brodo vegetale poi contrasta la ritenzione idrica, con un'azione detox. Purché non si esageri con il sale o i dadi, da sostituire con spezie ed erbe aromatiche.

1

Crema di zucca con capesante e anelli di porro fritti

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 k di polpa di zucca - 8 noci di capesante - 3 grossi porri - 2 limoni - 80 g di farina 00 - 80 g di amido di mais - 120 ml di acqua frizzante freddissima - 40 g di burro - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - olio di arachidi - sale - pepe

Per la pastella, versa in un a ciotola l'acqua frizzante, aggiungi la farina e l'amido di mais e sbatti con la frusta fino a ottenere un impasto abbastanza liquido e fallo riposare in frigorifero per 30 minuti. Pulisci i porri e ricava la parte bianca. Tagliane uno a rondelle e fallo appassire in padella con il burro e 2 cucchiai d'acqua. **Aggiungi la zucca tagliata a pezzi** non troppo grandi dopo 10 minuti, copri con brodo e cuoci per circa 25 minuti. Frulla, regola di sale e pepe, poi unisci il succo di limone. Tieni in caldo. Pulisci le capesante e stacca i coralli arancioni. Fai dorare le noci bianche 1 minuto per parte in una padella con un filo d'olio. **Taglia i porri rimasti a rondelle** e sfogliali per ottenere degli anelli. Passali nella pastella e poi tuffali nell'olio ben caldo, pochi per volta, cuocendoli 2 minuti, facendo attenzione a non bruciarli. Servi la crema calda con un filo d'olio di oliva, gli anelli fritti e le noci di capesante.

2

Minestrone con pesto di pinoli e mandorle

Per il pesto, frulla 40 g di basilico con 35 g di parmigiano, 25 g di pecorino romano, una punta d'aglio, 1 pizzico di sale grosso, 20 pinoli e 20 mandorle, versando l'olio a filo. Lascia 150 g di fagioli cannellini in ammollo per una notte. Poi cuocili per 1 ora a partire da acqua fredda con 1 spicchio d'aglio e 1 foglia d'alloro. Salali a fine cottura, scolali e tienili da parte. Sbuccia e lava 250 g di patate, 100 g di fagiolini surgelati, 100 g di polpa di zucca, 3 zucchine, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 cipolla e 1 mazzetto di bietole. Taglia tutte le verdure a pezzi piccoli e regolari e trasferiscile in una pentola capiente. Coprile con acqua fredda, unisci 1 dado vegetale e cuoci per 1 ora, a partire dall'ebollizione, a fuoco medio-basso. Dopo 30 minuti, unisci i fagioli e, a piacere, 1 crosta di parmigiano. A fine cottura, aggiungi 150 g di pasta formato conchiglie e cuocile per il tempo indicato sulla confezione. Elimina la crosta del formaggio, lascia intiepidire il minestrone per 5-6 minuti, quindi unisci il pesto, mescola e regola il sale. Servilo tiepido con un filo d'olio e un'abbondante macinata di pepe.





3

Vellutata di carote viola con salsa allo yogurt

Rosola in una padella mezzo spicchio d'aglio tritato con 1 cipolla affettata sottile e 1 rametto di rosmarino. Aggiungi mezzo cucchiaino raso di cannella (se ti piace il sapore più dolce, puoi abbondare), unisci anche 600 g di carote viola pelate e tagliate a rondelle e 2 patate a pasta gialla ridotte a cubetti. Mescola, copri con 900 ml di brodo vegetale e porta a ebollizione. Prosegui la cottura a fiamma dolce per 30 minuti o finché le verdure risultano morbide. Regola di sale e pepe. Per la salsa: sbatti con una frusta 3 cucchiai di yogurt greco con un filo d'olio extravergine di oliva, mezzo cucchiaino di succo di limone e 1 pizzico di cannella. Sbuccia 3 piccole patate a pasta viola e affettale con la mandolina. Friggile poche per volta in abbondante olio di semi bollente, scolale su carta assorbente e salale. Servi la zuppa ben calda con le chips e la salsa allo yogurt.

4

Passata di ceci e mele al curry

Pulisci 2 cipollotti, elimina le radichette, la guain esterna e la parte verde, poi taglia la parte bianca a rondelle. Falli appassire in un'ampia padella a bordi alti con un abbondante filo d'olio, finché prenderanno colore. Aggiungi 2 mele renette e 1 pera decana sbucciate e tagliate a dadini. Mescola, spolverizza con 1 cucchiaino di curry, fai insaporire e poi unisci 400 g di ceci cotti. Copri con brodo vegetale caldo e cuoci a fuoco basso per 20 minuti. Poi frulla e regola di sale e curry. Riduci a dadi 3 fette di pane casereccio, condiscile con olio e foglie di timo secco, un pizzico di paprica e curcuma (sulla quantità delle spezie regolati secondo il gusto) e falle abbrustolire in forno già caldo a 180° per 10 minuti, mescolando ogni tanto e facendo attenzione a non farlo bruciare. Servi la vellutata con 1 cucchiaino di panna acida, i crostini, timo e 1 pizzico di curry.



5

Orientale con pak choi

Trita 1 cipolla, 1 gambo di sedano 1 spicchio d'aglio e 1 carota e fai stufare in una pentola con abbondante olio evo. Riduci a pezzi 1 finocchio, 150 grammi di broccoli e 150 grammi di verza e uniscili nella pentola. Copri con acqua bollente e cuoci per 20 min. con il coperchio. Aggiungi 1 cespo di cavolo cinese (pak choi) e cuoci ancora a fiamma dolce per 10 min, poi togli il coperchio e fai addensare il brodo. A fuoco spento, condisci con olio, sale, pepe e rosmarino. Servi con crostini di pane tostato caldi.

6

Acquacotta maremmana

Prepara 1 litro di brodo vegetale. Affetta 4 cipolle. Taglia a tocchi mezzo gambo di sedano verde. Scotta 500 g di pomodori in acqua bollente, pelali e riducili a cubetti. In una pentola di coccio con 2 cucchiai di olio evo, fai appassire le cipolle a fuoco dolce; poi aggiungi il sedano. Cuoci per 20/30 minuti; poi versa il brodo vegetale caldo e lascia sul fuoco ancora per 30 minuti, in modo che il brodo si ritiri piano piano. Quando le cipolle sono quasi sfatte (se in cottura si asciugano troppo aggiungi un mestolino di acqua calda), unisci il pomodoro tagliato a cubetti e qualche foglia di basilico spezzettata. Regola sale e pepe. Quando avrai ottenuto un minestrone abbastanza brodoso aggiungi 4 uova, uno alla volta, direttamente nella pentola facendo attenzione che non si rompano. Lascia cuocere 3 minuti in modo da ottenere le uova in camicia. Decora ogni scodella con 2 fette di pane tostato, 100 g di scaglie di Pecorino Toscano DOP e poi copri con l'acquacotta bollente e termina con 1 uovo a testa. Servi l'acquacotta maremmana con Pecorino Toscano DOP grattugiato a parte.



9 Minestra maritata

Porta a bollore 1 litro di brodo di carne e unisci 400 g di polpa di maiale magra tagliata a cubetti. Lava 300 g di borragine, 300 g di bietole, 300 g di cicoria e 1 cespo di scarola, poi riduci tutto a striscioline. Raschia una crosta da 100 g di Parmigiano Reggiano e tagliala a pezzetti, grattugia il resto del formaggio. Quando la carne è quasi cotta, aggiungi le verdure tagliate, le croste di Parmigiano e cuci ancora per 20 minuti. Infine, distribuisci la minestra nei piatti con formaggio grattugiato e una macinata di pepe. Questa minestra deve il nome "maritata" al fatto che nel piatto carne e le verdure si sposano, ovvero si amalgamano.

10 Crema di castagne

Porta a bollore 400 ml di latte intero con 200 ml d'acqua. Insaporisci con sale, noce moscata grattugiata, pepe bianco e una punta di cannella in polvere. Poi aggiungi 300 g di castagne già cotte e spezzettate e fai cuocere per 15 minuti. Infine frulla con il mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Sala ancora se serve. Puoi accompagnare la crema con crostini di pane.

7 Verza e castagne con crostini al lardo d'Arnad

Per i crostini: riduci 60 g di lardo di Arnad e qualche aghetto di rosmarino in crema con un mixer o una mezzaluna e spalmala sopra 2 fette di pane integrale. Fai abbrustolire qualche minuto in forno e riduci in crostini. Taglia sottilmente 1 cipolla e falla rosolare in casseruola con una noce di burro, 1 ramo di rosmarino tritato e 40 g di lardo di Arnad ridotto a pezzettini. Poi aggiungi 300 g di castagne cotte e sbucciate e copri con 500 ml di brodo vegetale caldo. Cuocile con il coperchio per 15 minuti circa, evitando che si sfaldino. Intanto, in una pentola con acqua bollente salata cuoci 200 g di verza tagliata a listarelle per 8 minuti. Scola, uniscila alle castagne e frulla tutto in modo grossolano aggiungendo altro brodo se necessario. Regola il sale e insaporisci con noce moscata. Servi con i crostini aromatizzati al lardo.

8 Spinaci, funghi e caprino

Lavora a crema 2 caprini con sale, peperoncino, 1 cucchiaio di olio e prezzemolo tritato. Con 2 cucchiaini fai delle quenelle e raffredda in frigo. Per le chips, mescola 3 cucchiai di parmigiano, 1 cucchiaino di paprica dolce e sale. Cuoci 100 g di ditalini, scolali al dente e tamponali. Friggili pochi per volta in olio caldo. Quando sono croccanti, scolali e passali nella panatura. A parte, rosola 1 spicchio d'aglio con l'olio, unisci 60 g di funghi misti a fette e sfuma con vino bianco. Fai evaporare, regola sale, pepe, elimina l'aglio e insaporisci con prezzemolo tritato. Lava 1 porro e taglia a rondelle la parte bianca. Versala in una pentola con l'olio e rosola con il coperchio unendo poca acqua. Pela e taglia a dadi 400 g di patate, copri con brodo caldo e cuoci. Lava 1 kg di spinaci, strizzali e saltali in padella con poco olio coperti. A fine cottura, sala, frulla e aggiungi la crema di spinaci ai porri e alle patate: puoi ridurre tutto in crema oppure lasciare le verdure intere. Servi con i funghi trifolati, le quenelle di caprino e le chips di pasta.

11

Zuppa di pollo thai

Taglia 400 g di petto di pollo a filetti e fai marinare 2 ore con 2 cucchiai di salsa di soia, paprica e lemon gras a pezzetti. Prepara le cialde: versa 100 g di riso basmati in una pentola con 200 ml d'acqua fredda, copri e cuoci per 10 minuti senza mescolare. Regola di sale, passa al mixer e stendi il composto sulla placca foderata con carta da forno. Spolverizza con 1 cucchiaino di paprica, copri con un altro foglio, stendi con il matterello e fai essiccare in forno a 150° per circa 1 ora, poi spezzettalo con le mani. Per la zuppa: elimina la parte verde di 1 porro e taglialo a rondelle. Trita 1 spicchio d'aglio e grattugia 1 cm di radice di zenzero. Spella e taglia a dadini 1 carota e 1 patata piccola. Versa porro, aglio e zenzero in un wok con un filo d'olio di semi e 1 peperoncino fresco a fettine. Cuoci per 5 minuti con 2 cucchiaini di curry. Unisci carote e patate, 1 bicchiere di brodo e cuoci per altri 10 minuti. Scola il pollo dalla marinata, uniscilo in padella, rosolalo uniformemente e copri con brodo e latte di cocco. Cuoci a fuoco dolce per 20 minuti, regola il sale, unisci il succo di 1 lime e granella di anacardi e servi la zuppa calda con le cialde di basmati alla paprica.

12

Lenticchie rosse con tartufini al pecorino

Per i salatini: stendi 1 rotolo di sfoglia rettangolare e ripiegala su se stessa dal lato più corto. Lavora con un mattarello per far aderire bene i due lati, spennella con 1 tuorlo sbattuto, forma dei quadratini e inforna a 180° per 15 minuti. Togli dal forno e lascia raffreddare. Per i tartufini: mescola 100 g di ricotta di pecora e 40 g di pecorino romano grattugiato e pepe. Con le mani inumidite, impasta delle palline di formaggio e rotolale in altro pecorino grattugiato. Raffredda in frigorifero. Per la zuppa: sciacqua 300 g di lenticchie rosse decorticate. Versa in una casseruola 1 cucchiaio d'olio e 1 cucchiaino di curcuma e di curry e scalda pochi minuti. Unisci 1 cipolla e 2 carote tagliate sottili e soffriggi a fuoco dolce. Quando la cipolla imbiondisce, aggiungi le lenticchie e 1 cm di radice di zenzero grattugiata. Mescola, copri con 500 ml di brodo vegetale e cuoci per circa 15 minuti aggiungendo brodo, se necessario. A cottura ultimata, regola sale e pepe, condisci con 1 cucchiaio d'olio e servi con i salatini di sfoglia e i tartufini al formaggio.

13

Stracciatella alla romana

Sguscia 5 uova in una ciotola, aggiungi 6 cucchiai di parmigiano grattugiato, una spolverata di noce moscata, un pizzico di sale e qualche foglia di maggiorana o di prezzemolo tritati. Lavora il composto con una forchetta. Porta a ebollizione 1 litro di brodo di carne e versaci la stracciatella a filo, mescolando con una frusta. Lasciala cuocere per 1-2 minuti, giusto il tempo di far rapprendere le uova, e servi la stracciatella ben calda.

14

Crema di piselli alla menta

Sciogli 20 g di burro in una casseruola, aggiungi 1 cipollotto e 1 spicchio d'aglio tritati, 60 g di pancetta affumicata a dadini piccoli e rosola a fiamma moderata per 5 minuti. Versa nella casseruola 600 g di piselli surgelati, 5 g di menta, 1,2 litri di brodo di pollo e porta a ebollizione. Cuoci per circa 10 minuti, metti da parte 2 cucchiai di piselli per decorare e frulla il resto con il mixer aggiungendo 2 cucchiai d'olio evo a filo, fino a ottenere una crema liscia e omogenea, poi regola di sale. Rosola intanto 50 g di pancetta affumicata a fettine in un padellino, finché sarà croccante poi trasferiscila su carta da cucina. Suddividi la vellutata nei piatti, decora con i piselli messi da parte, la pancetta croccante e steli d' erba cipollina.

15

Soupe à l'oignon in crosta

Pela 4 cipolle rosse di Tropea e tagliale sottili. Trasferiscile in una pentola con una noce di burro e soffriggi a fiamma dolce. Quando sono dorate aggiungi 1 cucchiaio di farina setacciata, amalgama con una frusta e versa 100 ml di latte tiepido. Copri con almeno 1 litro di brodo caldo e cuoci 20 minuti, regola sale e pepe.Togli dal fuoco e trasferisci la zuppa in un tegame di coccio adatto al forno e alla tavola (puoi usarne uno grande o 4 monoporzione), aggiungi 80 g di formaggio a pasta semidura, tipo fontina grattugiato e copri con la pasta sfoglia facendola aderire ai bordi del tegame. Spennella con 1 tuorlo e inforna a 200° per 20 minuti. Quando è dorata e gonfia, estrai dal forno, fai intiepidire e porta in tavola.

16

Minestrone di bulgur e quinoa

Cuoci separatamente 100 di bulgur e 100 g di quinoa seguendo le indicazioni sulle confezioni (circa 15 minuti in acqua fredda poco salata di un peso doppio rispetto a quello dei grani). Lava e pela 2 carote, 2 patate, 1 mazzo di bietole, 50 g di broccoletti, 50 g di verza. Poi tagliale a cubetti regolari e tieni intere le cime dei broccoletti. Fai rosolare in una casseruola 1 cipolla tagliata sottile e 1 spicchio di aglio tritato, aggiungi patate, carote, verza e bietole. Copri con 1 litro di brodo vegetale caldo e cuoci per 15 minuti. Unisci i broccoletti, 50 g di fagioli rossi già cotti, 50 g di cannellini cotti e lascia sobbollire per 10 minuti. Quando le verdure sono morbide, regola sale, pepe e fai raffreddare. Taglia 100 g di pancetta affumicata a pezzetti non troppo piccoli e scottala in una padella calda fino a doratura. Distribuisci il bulgur e la quinoa nei piatti, aggiungi il minestrone caldo e servi con un giro di olio, scaglie di pecorino e la pancetta croccante.





QUINOA SUPERFOOD
Ricca di proteine vegetali, fibre, ferro e magnesio, la quinoa è ideale per creare piatti unici e golosi (Quinoa Nuova Terra, 300 g. 3,50 €).



17

Pasta e fagioli con zucca e cozze

Preparazione **25 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **6 persone**

200 g di tubetti - 300 g di fagioli borlotti lessati - 400 g di polpa di zucca - concentrato di pomodoro - 1 kg di cozze - brodo di pesce - vino bianco secco - prezzemolo - 2 rami di timo - 1 spicchio di aglio - olio extravergine - sale - pepe

Pulisci i gusci delle cozze ed elimina il bisso. Butta quelle rotte e, dopo la cottura, quelle che non si sono aperte. In un'ampia padella con 1 cucchiaio di olio rosola 1 spicchio di aglio pelato; unisci le cozze, spolverizza con prezzemolo tritato, il timo e sfuma con 1 bicchiere di vino. Regola sale e pepe, incoperchia e fai aprire le cozze. Infine estraile dai gusci (tenendone qualcuna intera per decorare) e filtra il liquido con un colino a maglie strette. In una casseruola con 2 cucchiai di olio rosola 1 spicchio di aglio tritato; poi aggiungi 1 cucchiaino di concentrato, la zucca a dadi piccoli, 1 mestolo di brodo caldo e cuoci a fuoco basso con coperchio per 15 minuti. Quando la zucca si è ammorbidita, unisci i fagioli, timo e l'acqua delle cozze. Appena l'acqua sobbolle, aggiungi i tubetti e mescola. A mano a mano che l'acqua viene assorbita dalla pasta, versa il brodo caldo poco per volta. A cottura ultimata, completa con le cozze e fai riposare pochi minuti. Servi con un giro di olio, una spolverizzata di prezzemolo tritato e pepe a mulinello.





18

Granfarro con gamberi

Preparazione **20 minuti**

Cottura **65 minuti**

Dosi per **4 persone**

220 g di farro - 1 cipolla - 1 carota 1 gambo di sedano - 1 patata - rosmarino - 1 pomodoro pelato - brodo vegetale - 20 g di pancetta dolce a cubetti - 1 scatola di cannellini - 8 gamberi medi - 8 fette di lardo di Colonnata - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Per l'olio aromatizzato, versa un bicchiere di olio in un padellino e scalda pochi minuti senza raggiungere il bollore. Travasalo in un contenitore con 2 rami di rosmarino lavati e asciugati e fai raffreddare. Cuoci il farro in acqua calda salata per 20 minuti (controlla il tempo sulla confezione). Scola, raffredda sotto l'acqua corrente e tieni da parte. **Pela la cipolla e tagliala a cubetti**, fai lo stesso con la carota e il sedano. Rosola tutto in una casseruola con 1 cucchiaio di olio, la pancetta e il rosmarino. Dopo 8/10 minuti, quando le verdure sono tenere, aggiungi le patate a cubetti, il pomodoro tagliato e copri con una tazza di brodo. Cuoci a fuoco lento 20 minuti fino cuocere le patate e poi unisci i fagioli. **Fai insaporire a fuoco dolce** per 15 min. mescolando ogni tanto. Regola sale, pepe e frulla fino a ottenere una crema. Elimina il carapace e il filetto nero dei gamberi, insaporisci con il pepe e avvolgi ognuno in una fetta di lardo assieme agli aghi di rosmarino. Cuocili 1 minuto per parte in una padella rovente appena unta d'olio e servi i gamberi con la crema di fagioli, il farro e un giro di olio al rosmarino.

19

Minestra di pollo con tagliolini di crepes

Per i "tagliolini" versa in una ciotola 100 g di farina di grano saraceno, 100 g di farina 00, 2 uova, sale e 30 g di burro fuso. Sbatti per ottenere una pastella liscia e poi versa a filo 370 ml di latte intero, amalgama e fai raffreddare 30 minuti in frigo. Cuoci in una padella calda unta con pochissimo burro. Arrotola ogni crepes su se stessa e tagliala a striscioline, friggile poche per volta con abbondante olio di semi. Scola su carta da cucina. Per la zuppa, spremi 2 lime e taglia il terzo a fette. Lava 1 peperoncino ed elimina i semi. Lava 2 cipollotti, sfogliali delle parti dure e delle estremità tagliali per il lungo. Lava e taglia a dadini 1 carota e 1 pomodoro e fai rosolare con i cipollotti in una pentola con 1 cucchiaio di olio, il peperoncino e 1 spicchio d'aglio tritato. Quando i cipollotti imbiondiscono, aggiungi 2 petti di pollo, il succo di lime e copri con 2 litri di acqua fredda. Versa 1 pugnetto di sale grosso, copri e cuoci per un'ora. Poi pulisci il pollo da lle cartilagini e sfilaccialo. Distribuisci nei piatti gli straccetti di pollo con le striscioline di crepes, copri con il brodo caldo filtrato e servi con le fette di lime.





20

Zuppa di cavolo nero e orzo in guscio di pane

Taglia un tassello di pane da una pagnotta integrale da 1 chilo circa ed elimina la mollica per creare un incavo che contenga la zuppa. Lava 200 g di orzo perlato e cuocilo in acqua bollente salata per 25 minuti o per il tempo indicato sulla confezione. Scola, raffredda sotto l'acqua corrente e tieni da parte. Elimina la costa centrale da 2 mazzi di cavolo, tagliali a pezzi, lava, strizza e tieni da parte. In una casseruola capiente fai rosolare una fetta spessa di pancetta tesa tagliata a cubetti con 1 cucchiaio di olio e 1 pizzico di peperoncino. Unisci 500 g di patate a dadi e dopo 5 minuti il cavolo. Copri con brodo vegetale e cuoci 30 minuti. Quando le patate sono morbide, trasferiscile con il cavolo in una ciotola e frulla unendo il brodo vegetale fino a ottenere la consistenza che desideri. Regola sale e pepe. Versa la crema ancora calda nel guscio di pane, unisci l'orzo e condisci con olio, sale e pepe.

21

Brodo di broccoli con pasta al farro e crema di peperoncino

Per la crema: in un padellino con 2 cucchiai di olio extravergine e 2 di acqua, fai rosolare mezza cipolla rossa e 2 peperoncini dolci tagliati sottili per 20 minuti. A fine cottura, aggiungi mezzo cucchiaino di zucchero di canna, sale e riduci in crema con un mixer, unendo poca acqua tiepida. In una casseruola con un giro d'olio e 1 cucchiaino di curcuma fai rosolare 1 scalogno tagliato a fettine. Pela, lava e taglia a pezzetti 2 patate e uniscile al soffritto con 2 mestoli di brodo vegetale caldo. Fai cuocere 10 minuti. Intanto, lava 600 g di broccoli, dividili in cimette e pela i gambi. Aggiungili alle patate e versa anche 200 g di pasta di farro, copri con altro brodo e porta a cottura. Testa con una forchetta che le verdure siano morbide, spegni il fuoco e regola sale e pepe. Porta in tavola la zuppa con un giro di olio extravergine, pecorino romano grattugiato, accompagnala con la crema al peperoncino dolce.





LIGURE DOP

L'olio extravergine d'oliva Riviera Ligure DOP è ottenuto da olive delle varietà Taggiasca, Pignola, Razzola Lavagnina, e cultivar locali. La zona di produzione e trasformazione DOP interessa l'intera Liguria.



22

Patate, pancetta e bitto

Trita prezzemolo, rosmarino e 1 spicchio d'aglio. In una casseruola fai rosolare 50 g di pancetta a cubetti, unisci il trito e 1 peperoncino fresco. Pela 4 patate e tagliale a tocchetti, riduci 1 carota a rondelle, 2 porri a fette e 100 g di verza a striscioline. Trasferisci tutto nella casseruola e rosola 5 minuti. Poi aggiungi 100 ml di polpa di pomodoro, 1,5 litri di brodo vegetale lascia sobbollire 15 minuti. Intanto, taglia a dadini 3-4 fette di pane raffermo condisci con olio, sale e inforna a 180° per 10 minuti. Distribuisci la zuppa nei piatti, insaporisci con 150 g di Bitto grattugiato e un filo d'olio. Servi con i crostini ancora caldi.

23

Panada: zuppa di pane con parmigiano

Taglia a pezzi 400 g di pane raffermo, versalo in un tegame e copri con 2 litri di brodo di carne. Lascia cuocere a fuoco basso per circa 1 ora, mscolando il pane il meno possibile; a fine cottura regola sale e pepe. Infine, aggiungi 40 g di burro, formaggio grattugiato, mescola con cura e servi la panada ben calda.

24

Passatelli in brodo

Impasta 4 uova con 200 g di pangrattato, e altrettanto parmigiano grattugiato, profuma con la scorza grattugiata di 1 limone bio, abbondante noce moscata e un pizzico di sale. Lascia riposare l'impasto per circa un'ora, poi passalo nello schiacciapatate a fori larghi o nell'apposito attrezzo: il "ferro", tagliando man mano i passatelli a una lunghezza di circa 10 cm. Porta a ebollizione 1, 5 litri di brodo di carne e lasciaci cadere i passatelli. Durante la cottura evita di mescolare per non frantumarli. Dopo 4/5 minuti, quando vengono a galla, spegni il fuoco. Servili ben caldi con parmigiano grattugiato.



25

Vellutata di banane, mele e cocco con granola al cioccolato

Prepara prima la granola: mescola in una ciotola 120 g di avena in fiocchi, 30 g di farro soffiato, 50 g di nocciole tostate, 20 g di semi di girasole e di zucca. Poi sciogli nel microonde 40 g di sciroppo d'acero con 50 g di olio di cocco e aggiungili nella ciotola. Mescola e adagia la granola in una teglia coperta di carta forno; cuoci a 170° per 15 minuti senza aprire il forno. Poi estrai, lascia raffreddare completamente, spezza la granola e unisci una manciata di gocce di cioccolato. Per la vellutata: pela 5 banane e tagliale a pezzi; sbuccia 2 mele ed elimina il torsolo. Versa la frutta nel bicchiere del mixer, aggiungi 600 ml di latte di cocco, 4 cucchiai di zucchero di canna, 1 pizzico di vaniglia bourbon e frulla per ottenere una vellutata non troppo densa. Decora con la granola e servi subito per evitare che la vellutata annerisca.





26

Zuppa di latte di mandorle e cannella con biscottini

Per i biscotti trita con un robot 100 g di mandorle pelate e 100 g di zucchero. Aggiungi 1 albume, 1 goccia di aroma di mandorla e lavora per ottenere un impasto modellabile. Con le mani leggermente bagnate, forma tante palline, disponile in una teglia ricoperta di carta da forno, pizzicale leggermente al centro, cospargi con zucchero a velo e raffredda in frigorifero per 2 ore. Poi cuoci in forno a 160° per 20 minuti, togli dal forno e fai raffreddare. Versa in una pentola 800/1000 ml di latte di mandorle, 240 g di fiocchi di avena e porta a cottura per circa 10 minuti mescolando di tanto in tanto; l'avena tende ad assorbire molto liquido, se vuoi che la tua zuppa sia morbida aggiungi più latte. Spolverizza con 4 cucchiaini di zucchero di canna, 2 cucchiaini di cannella e servi con i biscotti alle mandorle e acini d'uva Italia tagliati a metà e privati dei semi.

27

Risolatte alla vaniglia

Scalda 300 ml di latte in un pentolino con 25 g di zucchero, una puntina di vanillina e un pezzetto di scorza di limone bio. Dopo qualche minuto, quando lo zucchero si è sciolto, unisci 50 g di riso originario o carnaroli e porta a ebollizione mescolando di tanto in tanto; se serve versa ancora latte caldo. Cuoci per circa 25 minuti, facendo attenzione a non farlo scuocere. Servi il risolatte freddo nelle coppette spolverizzando con cannella o cacao in polvere a piacere.

28

Minestra di mele speziata

Lava 700 g di mele gialle e rosse, pelane metà e lascia il resto con la buccia. Tagliale a tocchetti e mettile in una casseruola con 80 g di zucchero, 1 pizzico di cannella, 1 chiodo di garofano, il succo di mezzo limone e 30 ml di acqua. Cuoci a fiamma media per ammorbidire le mele, calcola circa 30 min. Poi aggiungi mezzo bicchiere di vino bianco secco, 30 ml di latte, sale e lascia bollire a fiamma bassa 10 minuti. In una terrina a parte mescola 50 g di farina con 10 ml di panna, poi aggiungi la pastella nella casseruola con le mele e fai bollire ancora 3/4 minuti. Lascia raffreddare e servi con fettine di mela e cannella.

MAXIMILIAN I
THE BOSS IS BACK

Bevi responsabilmente



Dopo oltre 40 anni la storia si rinnova.
Scopri il nuovo **Maximilian I** nel tuo supermercato di fiducia.

www.maximilianspumante.it

gelato alle castagne

Un dessert originale che unisce il gusto corposo del gelato cremoso alle castagne alla delicatezza delle meringhe. Una realizzazione un po'impegnativa, ma di grande soddisfazione

Con sfoglie di meringa

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **95 minuti**
Dosi per **4 persone**

200 g di castagne lessate - 400 ml di latte - 125 g di panna - 130 g di zucchero - Per le meringhe: 1 albume - 35 g di zucchero - 35 g di zucchero a velo. Per guarnire: 10 frollini al burro

Per le meringhe monta l'albume a neve con lo zucchero fino a ottenere una spuma bianca e areata. Mescola con una spatola senza smontare il composto, inserendo lo zucchero a velo. Stendi su una teglia ricoperta di carta forno allo spessore di 1-2 mm e inforna a 100° per 60/90 minuti. La meringa sarà pronta quando si staccherà dalla carta forno.
Per il gelato frulla le castagne lessate con 100 ml di latte fino a ottenere un crema liquida. Unisci il latte restante e tutti gli altri ingredienti e fai cuocere fino a 82 gradi così da pastorizzare il latte, per circa 5 minuti. Se non hai un termometro, considera che il composto deve iniziare a sobbollire lentamente. Lascia riposare il composto in frigorifero per almeno 12 ore e poi metti in gelatiera fino a ottenere la consistenza desiderata (circa 20/30 minuti).
Per la presentazione disponi una base di frollini sbriciolati, un porzione di gelato e poggia delicatamente le lastre di meringa sottile. Per i più golosi, si può aggiungere anche del cioccolato extra fondente a scaglie.



PASSIONE per la precisione

Ciao sono Luca e sono le mani e le ricette dietro **Cattivi Cuochi** (https://blog.giallozafferano.it/tmm/). Ho dato vita al sito con l'idea di condividere ricette affidabili, spiegate nei minimi dettagli e senza mai dare nulla per scontato. Per me è importante che chiunque decida di preparare una delle mie ricette, non corra il rischio di sbagliare o di ottenere un risultato diverso da quello desiderato. Le ricette che trovi su **Buone ricette... per cattivi cuochi** sono state testate e realizzate varie volte per verificare che il risultato sia sempre perfetto e per garantirne la correttezza. Sul sito puoi vedere anche le foto che scatto personalmente alla fine della preparazione.



QUALI USARE LE CASTAGNE

Questo gelato si può realizzare tutto l'anno; fuori stagione infatti si può fare anche utilizzando, invece di quelle fresche lessate, le castagne secche, dopo averle fatte rinvenire in acqua per una notte. Il marrone, più dolce e croccante, è ideale per tutti i tipi di preparazioni e viene utilizzato moltissimo in pasticceria.

1



2



3



dolci E GOLOSE castagne

AURORA, MANUEL E GIOVANNI SI CONFRONTANO CON I FRUTTI PIÙ AMATI DELL'AUTUNNO. IL RISULTATO SONO MINI STRUDEL DELICATI, BOCCONCINI SAPORITI E UN DESSERT INDIMENTICABILE. TUTTI DA REPLICARE A CASA

FOTO DI **ANTONELLA SARCHI** E **TOMÁS ROJAS**

1 Mini strudel con champignon

"Quando è stagione di funghi, è una buona idea andare a cercarli sotto gli alberi di castagno: ogni volta torno a casa con il cestino pieno! I miei strudel con ripieno di castagne e champignon, celebrano quest'affinità naturale. E sono perfetti per i picnic d'autunno!".

la ricetta vegetariana di **Aurora**

2 Bocconcini di pancetta con vellutata di funghi

"Avvolte da una succulenta fetta di pancetta le castagne si trasformano in un antipasto ricco e gustoso. Che richiede poco tempo e accontenta proprio tutti".

la ricetta veloce di **Manuel**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3 Conetti di sfoglia ripieni di crema

"La pasta sfoglia croccante racchiude una morbida crema di castagne per un dessert semplice e raffinato. Da provare!".

la ricetta di tradizione di **Giovanni**



1 la ricetta di Aurora

Mini strudel con champignon

Per 4 persone
1 rotolo rettangolare da 230 g di pasta sfoglia - 500 g di castagne - 400 g di funghi champignon - 230 g di fontina - 1 spicchio d'aglio - 1 uovo - olio extravergine di oliva- sale - pepe

Incidi le castagne e falle bollire in una pentola d'acqua per circa 30 minuti. Poi pelale e sbriciolale con le mani. Pulisci i funghi, trasferiscili in padella con olio extravergine e lo spicchio d'aglio. Fai restringere l'acqua di vegetazione, spegni e lascia raffreddare completamente. **Stendi la sfoglia e ricava 4 rettangoli**, per farcire, disponi lungo un lato i funghi, le castagne cotte e la fontina a cubetti. Spennella i bordi della sfoglia con parte dell'uovo sbattuto, ripiega un lembo di pasta sull'altro e sigilla. Incidi la superficie con un coltello. **Spennella ancora la superficie** con l'uovo sbattuto rimasto e procedi con la cottura in forno degli strudel a 180° per 20-25 minuti. Lascia intiepidire.



2 la ricetta di Manuel

Bocconcini di pancetta con vellutata di funghi

Per 4 persone
8 castagne precotte - 8 fette di pancetta tesa - 300 g di funghi prataioli - 1 cucchiaio di olio per la padella + 25 g per la vellutata - 1 spicchio di aglio - prezzemolo - sale - pepe nero

Preriscalda il forno a 180° e intanto avvolgi ogni castagna con una fetta di pancetta. Inforna per 20 minuti fino a quando la pancetta sarà dorata. **Intanto prepara la vellutata di funghi** scaldando un filo d'olio con l'aglio. Tuffa i funghi nell'olio e falli rosolare a fuoco alto, regola sale e pepe. Appena hanno preso colore aggiungi a fuoco spento una manciata di prezzemolo tritato. **Trasferisci il composto** nel bicchiere del mixer. Frulla e intanto versa a filo l'olio d'oliva per ottenere una crema. Togli i bocconcini dal forno e servili caldi adagiati sulla vellutata di funghi.



3 la ricetta di Giovanni

Conetti di sfoglia ripieni di crema

Per 4 persone
1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare - 1 stecca di cannella - 2 chiodi di garofano - 2 fiori di anice stellato - 500 g di castagne - 100 ml di latte - 150 g di mascarpone - 1 tuorlo - 2 cucchiai di confettura di marroni - 50 g di zucchero + 1 cucchiaio - 50 g di cioccolato fondente - granella di nocciole

Sbollenta le castagne per 10 minuti dopo averle incise: in questo modo, quando le scolerai, potrai sbucciarle e spellarle più facilmente. Mettile in una pentola con 1 cucchiaio di zucchero, copri con il latte, profuma con cannella, chiodi di garofano e anice stellato. Cuoci per 30 minuti. Versale nel mixer e frulla col latte aromatizzato per ottenere una purea. **Aggiungi lo zucchero e il mascarpone** per rendere il composto cremoso e compatto. Raffredda in frigo. Sciogli il cioccolato a bagnomaria. Intanto ricava dei rettangoli dalla pasta sfoglia e avvolgili attorno ai cannelli partendo dalla punta. Spennella con il tuorlo sbattuto e cuoci in forno statico a 180° per circa 20 minuti. **Quando saranno freddi intingili** nel cioccolato, cospargili con la granella di nocciole tostata in padella e fai raffreddare. Versa nella sac à poche la crema di castagne e farcisci i conetti.

veloce
CON GUSTO



ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Chicche di patate con zucca e salsiccia

Quando arriva la stagione fredda mi piace usare i cocci di ceramica, li conservo da qualche anno e arrivano da una sagra molisana, quella di "Frammenti d'Antico" a Bagnoli. Mangiare la pasta fumante direttamente dai cocci è tutta un'altra cosa.

Lessa 1 kg di **patate** falle intiepidire e poi schiacciale direttamente su 300 g di **farina**. Rompi 1 **uovo** nel mezzo e mescola fino a ottenere un impasto omogeneo. Con l'aiuto di una spolverata di semola, per non far attaccare l'impasto al piano di lavoro, ricava un filoncino non troppo largo e poi con un coltello taglia delle chicche grandi 2 cm. In una padella fai dorare 1 spicchio d'**aglio** con **salvia e rosmarino** tritati, unisci 250 g di **zucca mantovana** tagliata a dadini e alza la fiamma. Aggiungi 200 g di **salsiccia di maiale tipo luganega** sgranata, rosola e sfuma con 1 bicchiere di **vino bianco**. Lessa le chicche in acqua bollente salata, appena saliranno a galla scolale direttamente nella padella e fai saltare velocemente. Distribuisci il contenuto della padella in cocci di ceramica, aggiungi in cima una grattugiata di **scamorza dolce** e cuoci in forno statico per 10 minuti a 180° e poi per altri 3 minuti in modalità grill alla massima potenza.

"Io ho usato una salsiccia fine, simile alla luganega, ma le alternative sono tante. Prova a chiedere consiglio al tuo macellaio, gli esperti hanno spesso un asso nella manica!".

e in più...



Versione vegetariana
Per una versione vegetariana ti sarà sufficiente sostituire la salsiccia con la stessa quantità di funghi porcini, anche quelli secchi reidratati andranno bene.

INSOLITO Halloween a tavola

Zucca, tacchino ripieno e salsa di mirtilli rossi: gli ingredienti tradizionali della festa americana ci sono tutti, ma te li proponiamo declinati in modo originale. E per dessert la torta con decorazione a ragnatela, bella e facile da realizzare

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**





Paccheri alla ricotta e zucca

Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

Per 4 persone

350 g di paccheri - 200 g di ricotta di pecora - 25 g di sciroppo di mostarda (in alternativa miele di castagno) - 30 g di grana grattugiato - 50 g di capocollo - 300 g di zucca farinosa - 50 g di porro - olio extravergine di oliva - 1 rametto di timo - sale - pepe

Taglia il porro a striscioline sottili e lascialo appassire in padella con un filo d'olio e 50 ml d'acqua. Unisci la zucca, tagliala a pezzetti, copri e cuoci a fiamma bassa per circa 20 minuti versando altra acqua calda, se necessario. Frulla con il mixer a immersione, fino a ottenere una crema. Regola sale e pepe. Cuoci i paccheri in acqua bollente salata, scolali molto al dente e condiscili con un filo d'olio, poi lasciali raffreddare. Farciscili con una sac-à-poche o con un cucchiaino con la ricotta condita con sale, pepe, grana e lo sciroppo di mostarda, che gli darà una nota leggermente piccante.
In una padella ben calda scotta rapidamente il capocollo in modo da renderlo croccante. Posiziona i paccheri in una piccola teglia foderata con carta da forno leggermente unta e falli gratinare per pochi minuti nel forno misto vapore in modo che non si asciughino troppo (in alternativa puoi mettere in forno un pentolino con dell'acqua). Versa nei piatti qualche cucchiaiata di crema di zucca, adagia i paccheri e guarnisci con il capocollo croccante e il timo.

Capocollo o coppa?

Coppa e capocollo sono molto simili e spesso vengono confusi, ma la differenza risiede nella parte del maiale dalla quale vengono ricavati. Per la coppa vengono utilizzati i muscoli del collo di suini di grandi dimensioni, mentre il capocollo si ricava dalla zona compresa tra la testa del maiale e il carrè.



Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

Involtini di tacchino alle patate dolci con salsa di cranberries

Per 4 persone

600 g di fesa di tacchino a fette sottili - 250 g di patate dolci - 1 rametto di timo - 100 g di mirtilli rossi (cranberries) - 70 g di spinacini - 150 g di pancetta a fettine - sciroppo d'acero o miele di castagno - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lessa le patate in acqua bollente salata finché saranno morbide. Scolale e lasciale intiepidire, sbucciale e schiacciale grossolanamente con l'aiuto di una forchetta, quindi condiscile con olio, sale, pepe e timo. Intanto, frulla i mirtilli con poca acqua fino a ottenere un purè, poi cuocilo a fiamma bassa con un cucchiaino di sciroppo d'acero o miele per circa 10-12 minuti, finché si sarà leggermente ridotto. **Stendi le fette di pancetta** su un piano di lavoro. Schiaccia leggermente le fette di tacchino con un batticarne fra 2 fogli di carta da forno, poi stendile sulle fette di pancetta, distribuiscici sopra le patate e avvolgi in modo da ricavare degli involtini stretti; se necessario, fermali con uno stecchino. Rosola in una padella a fiamma viva senza grassi per 3-4 minuti, quindi completa la cottura in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Servili con gli spinacini saltati in padella con poco olio e sale e la salsa di cranberries.

Come decorare

Per la ragnatela versa il cioccolato fuso in una sac-à-poche e disegna una spirale sulla superficie. Poi, con uno stecchino, partendo dal centro e dividendo il disco in spicchi, trascinalo formando delle righe verso l'esterno.



Preparazione 30 min.

Cottura 15 min.



Torta con la ragnatela

Per 6-8 persone
150 g di farina 00 - 150 g di zucchero - 4 uova - 1 baccello di vaniglia - sale - Per la crema: 100 g di burro - 200 g di zucchero a velo - 2 cucchiai di latte - Per la bagna: 1 arancia - 150 ml di acqua - 50 g di zucchero - Per la ganache: 80 g di cioccolato bianco - 10 g di burro - 80 ml di panna - 60 g di cioccolato fondente - mandorle a scaglie

Per risparmiare tempo puoi comprare il Pan di Spagna già pronto o prepararlo il giorno prima. **Per il Pan di Spagna:** sguscia le uova nella planetaria, unisci lo zucchero, la polpa della vaniglia, un pizzico di sale e aziona alla massima velocità per almeno 15 minuti, fino a ottenere un composto spumoso. Incorpora la farina setacciata mescolando delicatamente dal basso verso l'alto, poi versa l'impasto in uno stampo da 20-22 cm foderato con carta da forno bagnata e strizzata e cuocilo in forno caldo a 175° per circa 25 minuti. **Per la crema:** monta con la frusta elettrica il burro ammorbidito con il latte e lo zucchero, versandolo poco per volta, fino a ottenere una crema morbida. **Per la bagna:** fai sobbollire 150 ml d'acqua con lo zucchero e la scorza dell'arancia per 10 minuti. Togli dal fuoco, unisci il succo dell'arancia e fai raffreddare. Taglia il pan di Spagna in 3 dischi in senso orizzontale, irrorali con la bagna, spalma la base con un velo di crema, copri con il secondo disco e ripeti poi disponi il terzo disco. Spalma di crema il bordo della torta e copri con le mandorle. **Per la ganache:** scalda in un pentolino la panna con il burro, spegni e aggiungi il cioccolato, poi mescola e versa sulla superficie della torta. Sciogli il cioccolato fondente a bagnomaria e decora come indicato a fianco. Lascia riposare la torta per almeno 12 ore al fresco prima di servirla.



“Una variante insolita per questa ricetta: al posto delle mele, usate pere Williams tagliate a fettine e irrorate con poche gocce di whisky o brandy”.

8 golose torte SALATE

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI**
RICETTE E FOTO DI **ANGELA SIMONELLI**

Preparazione 15 min.

Cottura 30 min.

Sfogliata al cavolo rosso e mele con sesamo

Per 4 persone
1 cofezione di pasta sfoglia pronta rettangolare da 240 g - 1 mela golden - 60 g di cavolo cappuccio viola - 100 g di caprino fresco 1 uovo - 20 g di semi di sesamo nero- 1 limone olio extravergine di oliva - sale

Dividi a metà la mela, elimina il torsolo e, senza sbucciarla, tagliala a fettine sottili. Taglia molto finemente il cavolo e condiscilo con un pizzico di sale e poco olio.
Stendi la pasta sfoglia sul piano di lavoro, conservando sotto la carta in dotazione. Disponi dal lato più lungo le fettine di mela, poi aggiungi il caprino sbriciolato e infine il cavolo viola. Aiutandoti con la carta, sovrapponi i due lembi della sfoglia verso il centro, premi per fissarli leggermente, poi piega le estremità verso l’interno.
Spennella la superficie con l’uovo sbattuto e pratica alcune incisioni con un coltello poi spolverizza con il semi di sesamo. Cuoci in forno già caldo a 200° per 30 minuti, finché la superficie della torta sarà dorata.

Galette di grano saraceno con zucca e zucchine

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 28 minuti

125 g di farina di grano saraceno - 3 uova - 250 ml di latte - 2 zucchine - 200 g di polpa di zucca - 120 g di parmigiano reggiano grattugiato- origano fresco - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Setaccia la farina in una ciotola e incorpora prima il latte e poi le uova, sbattendo con la frusta, fino a ottenere una pastella omogenea. Copri e falla riposare per 30 minuti al fresco.
Pulisci le zucchine e la zucca, tagliale a cubettini e cuocile a fuoco vivo con un filo d’olio, sale e pepe per 8-10 minuti mescolando.
Fondi il burro una padella, versa un mestolo di pastella e distribuiscilo sul fondo, facendolo roteare. Cuoci la crepe circa 2 minuti per lato poi procedi con le altre 3. Disponile sui piatti, suddividi al centro di ciascuna il formaggio, aggiungi al centro le verdure, poi piega i lembi verso il centro in modo da formare un quadrato, Passa le galette sotto il grill per 2 minuti e servile decorando con rametti di origano.





Preparazione 10 min.

Cottura 30 min.

"Il formato rettangolare stretto è scenografico, ma se non possiedi la teglia, va bene anche uno stampo rotondo a cerniera da 24-26 cm di diametro".

Torta al montasio con carote, coste e cipolle

Per 6-8 persone
1 confezione di pasta brisée rettangolare da 230 g - 150 g di montasio - 2 uova - 100 ml di latte - 5 carote tagliate a nastro già cotte- 1 mazzetto di foglie di coste già lessate - 2 cipolle rosse - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Stendi la pasta brisée sul piano di lavoro, conservando sotto la carta in dotazione, quindi trasferiscila in uno stampo da crostata rettangolare da 35x11 cm, poi bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta.
Spella le cipolle, tagliale a metà e riducile a fettine molto sottili. Metti sul fondo della torta il montasio a scaglie, poi allinea un mazzetto di fette di carote lungo il lato più corto, aggiungi una fila di fette di cipolle e qualche foglia di bietola arrotolata. Prosegui allo stesso modo fino a esaurire gli ingredienti.
Sbatti le uova con il latte, sale e pepe, poi versa sulle verdure. Irrora con poche gocce d'olio e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 30-35 minuti, finché la torta sarà dorata.

Piccole quiches di tonno al profumo di menta

Per 4 persone
1 confezione di pasta brisée - 300 g tonno sott'olio sgocciolato - 2 cipollotti - 3 uova - 300 ml di panna fresca - 60 g di pecorino romano grattugiato - 1 ciuffo di menta - 1 ciuffo di prezzemolo - sale e pepe

Stendi la pasta brisée sul piano di lavoro e con un tagliapasta di circa 13-14 cm di diametro ricava 4 dischi, poi trasferiscili in 4 stampini di circa 12 cm, foderati con carta da forno. Fai aderire bene la pasta, premendo delicatamente, poi punzecchia i fondi con una forchetta, pareggia i bordi e metti gli stampini in frigo per 10 minuti. Trasferisci il tonno in una ciotola, sbriciolalo con una forchetta, unisci i cipollotti tritati con le foglie di menta e prezzemolo e regola di sale e pepe.
Mescola e distruibuisci il composto sul fondo delle tortine. In una ciotola, sbatti le uova con la panna, sale e pepe, aggiungi il formaggio e versa il composto sulle tortine.
Cuoci le quiches in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti, finché la crema si rapprenderà e i bordi della pasta saranno leggermente dorati. Lascia intiepidire le tortine e servile.

"Con le stesse quantità di ingredienti, puoi preparare anche una sola torta per uno stampo a cerniera rotondo da circa 24-26 cm."

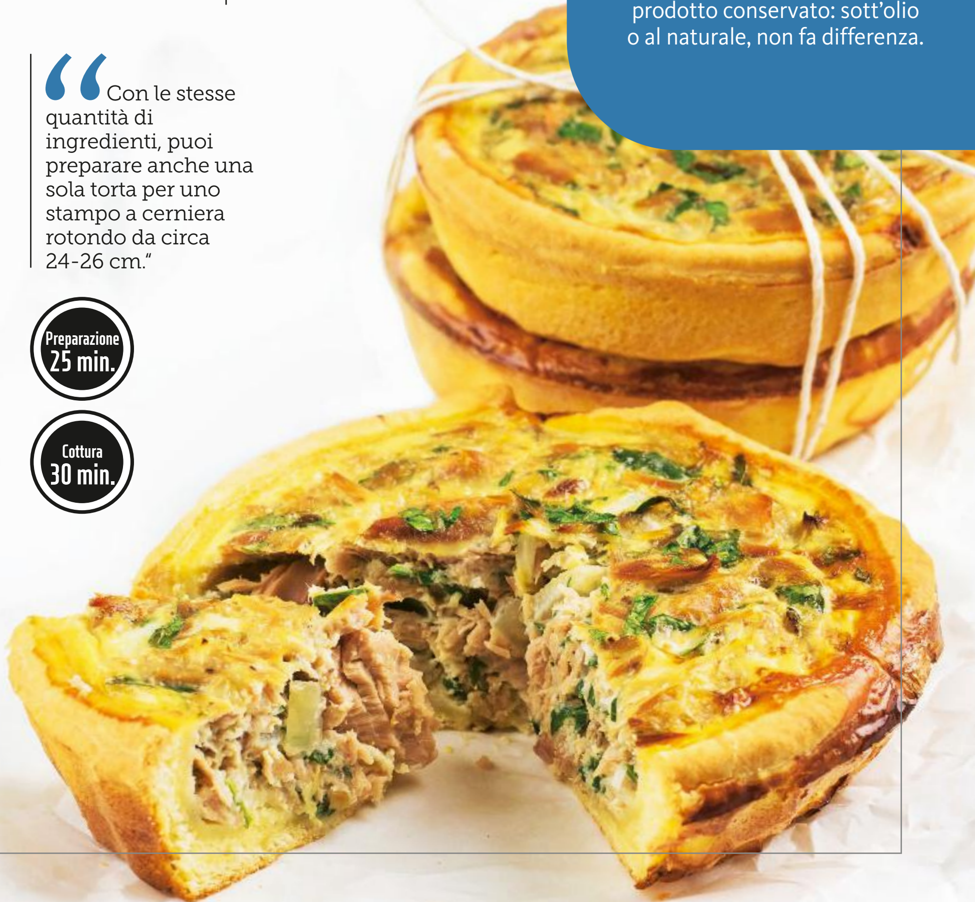
Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

consigli utili

prova ANCHE con lo sgombro

La ricetta si può realizzare anche sostituendo il tonno con un'identica quantità di filetti di sgombro conservati. Chiamato anche scombro o maccarello, questo pesce azzurro ha una carne dal sapore particolarmente delicato ed è molto apprezzato per il suo alto contenuto di acidi grassi Omega 3, calcio, ferro e vitamina D. Lo sgombro pescato nel mare Adriatico ha carni più digeribili e morbide. Le sue proprietà nutrizionali si mantengono intatte anche nel prodotto conservato: sott'olio o al naturale, non fa differenza.



RICETTA tipica d'Oltralpe

Torta salata tradizionale della cucina regionale francese, la quiche si caratterizza per una base di sfoglia o di brisée, farcita con un ripieno cremoso ottenuto facendo addensare un mix di uova e panna, su una base di verdure, carni oppure formaggi. La versione più classica è la quiche lorraine, con pancetta e gruyère, ma infinite sono le varianti: per esempio, tonno e funghi, broccoli e gamberetti, asparagi e parmigiano, fave e caprino, salmone affumicato, patate e aneto e tanto altro ancora.

"Puoi preparare un ripieno più light sostituendo la panna con yogurt greco e utilizzare un impasto a base di farina integrale e olio."

Torta di carote e robiola alla menta

Preparazione 10 min.
Cottura 30 min.

Per 6-8 persone
1 confezione di pasta brisée pronta da circa 240 g - 500 g di carote a fette sottili già lessate - 1 foglia di porro lessata - 60 g di grana padano grattugiato - 200 g di robiola - 2 uova - 100 ml di panna fresca - noce moscata - 2 rametti di menta - sale - pepe

Stendi la pasta sul piano di lavoro, conservando la carta di base in dotazione, trasferiscila in uno stampo da 24-26 cm di diametro, poi bucherella il fondo con i rebbi della forchetta.
Disponi il caprino in una ciotola, aggiungi le uova, le foglie di menta tritate, il grana padano e la panna, poi regola di sale, pepe e noce moscata grattugiata, quindi mescola bene.
Versa il composto preparato nel guscio di pasta, poi disponi le fettine di carota in senso circolare, formando un motivo a spirale e inserendo al centro la foglia di porro arrotolata. Cuoci la torta in forno già caldo a 200° per circa 30 minuti. Sfornala, lasciala intiepidire e servila.



Mini cheesecake di ricotta con i broccoli

Preparazione 20 min.
Cottura 30 min.

Per 6 persone
200 g di ricotta vaccina - 200 g di rosette di broccoli già lessate - 80 g di pancetta a cubetti - 20 g di amido di mais - 2 uova - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 60 g di provola - 6 gallette del marinaio oppure crackers rotondi grandi - 1 spicchio d'aglio - glassa all'aceto balsamico - burro - sale - pepe

Mescola in una ciotola la ricotta con le uova, l'amido di mais e il parmigiano reggiano, poi unisci la provola tagliata a dadini e la pancetta rosolata in un padellino senza grassi.
Ungi con poco burro 6 stampini da muffin o tortina, suddividi la crema preparata e copri con le gallette. Disponi gli stampini in una teglia, versa acqua bollente fino a metà della loro altezza, copri con alluminio e cuocili in forno già caldo a 180° per 30 minuti.
Rosola intanto l'aglio in una padella con un filo d'olio finché sarà dorato, unisci i broccoli, sala e fai insaporire per 5-6 minuti. Sforna i tortini e lasciali intiepidire, poi sformali sui piatti e servili con le rosette di broccoli, decorando con gocce di glassa al balsamico.

McChicken® Variation 2021:

LA RICETTA DEL SUCCESSO

Tra gli ingredienti, materie prime top e
la collaborazione con il **Consorzio Parmigiano Reggiano**



100% PETTO DI POLLO ITALIANO
•
ALLEVATO A TERRA
•
SENZA MANGIMI OGM



Per il terzo anno di fila McDonald's® e GialloZafferano hanno creato nuove McChicken Variation all'insegna dell'alta qualità. Il 2021 segna il successo di una grande conferma, Il Goloso, e di una novità di classe, Il Ricercato con Parmigiano Reggiano a scaglie, pomodoro, rucola e maionese al basilico. Si stima che in questa nuova edizione siano stati gustati più di 7 milioni di panini. La ricetta del successo è ancora una volta il desiderio di innovare e la scelta delle eccellenze italiane. Un esempio è proprio Parmigiano Reggiano, la DOP presente nei ristoranti McDonald's® dal 2011 come snack e oggi anche in McWrap® e Insalate, per un totale di 440 tonnellate all'anno. McDonald's® acquista ben 94.000 tonnellate di materie prime da fornitori italiani, per più di 200 milioni di euro. In particolare la collaborazione con il Consorzio Parmigiano Reggiano invita il grande pubblico a scoprire le eccellenze del nostro Paese, rendendole accessibili a tutti. Un'esperienza di alta qualità da cogliere al volo: le McChicken Variation sono presenti in limited edition fino al 19 ottobre!



La novità
Il Ricercato



McChicken®
Originale



La grande conferma
Il Goloso

Segui GialloZafferano,
scopri le ricette e molto altro



6 Creator, Live cooking session, Tutorial





Quiche di porri con Brie e Gruyère

Per 8 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 30 minuti

1 confezione di pasta brisée pronta - 250 g di porri - 200 g di Brie - 200 ml di panna fresca - 70 g di Gruyère grattugiato - 2 uova - 1 foglia di alloro - noce moscata - sale - pepe

Pulisci i porri, tagliali a rondelle, poi falli appassire in una padella con la foglia d'alloro, un filo d'olio, sale e pepe per 12 -15 minuti, finché saranno ben morbidi e il fondo si sarà asciugato. Versali in una ciotola, unisci il Gruyère e un pizzico di noce moscata, mescola e regola di sale e pepe. **Stendi la pasta** sul piano di lavoro, conservando sotto la carta in dotazione, e trasferiscila in uno stampo a cerniera da 24-26 cm di diametro, poi bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta. **Versa il composto**, aggiungi il Brie tagliato a pezzettini, poi sbatti le uova in una ciotola con la panna, un pizzico di sale e di pepe. Versa il composto nel guscio di pasta sui porri e cuoci la torta in forno già caldo a 200° per circa 25-30 minuti, finché la superficie sarà dorata. Sfornala, lasciala riposare e servila tiepida.

Crostata di radicchio e pere con la salsiccia

Per 6-8 persone
1 confezione di pasta brisée pronta - 2 uova - 200 ml di panna da cucina - 2 pere - 1 cespo di radicchio trevigiano - 150 g di scamorza - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 120 g di salsiccia a nastro - 2 rametti di salvia - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci le pere e affettale finemente. Taglia la scamorza a fette sottili e dividile a metà. Pulisci il radicchio, taglialo a fettine e condiscilo con un pizzico di sale e poco olio. **Stendi la pasta brisée** sul piano di lavoro, conservando sotto la carta in dotazione, e trasferiscila in uno stampo da circa 24-26 cm, poi bucherella il fondo con la forchetta. **Sbatti le uova** con la panna, il parmigiano reggiano, sale e pepe. Versalo nel guscio di pasta, poi disponi in diagonale una fila di pere, una fila di radicchio e un'altra di scamorza, alternando gli ingredienti. Forma tante palline con la salsiccia e disponile sulla superficie. Cuoci in forno già caldo a 180° per 30-35 minuti. Aggiungi le foglie di salvia e servi.

"Al posto della salsiccia puoi utilizzare peperoni secchi sott'olio tagliati a pezzetti, oppure fette di carciofini o funghi sempre sott'olio".

Preparazione 20 min.
Cottura 30 min.



quando HAI PIÙ TEMPO

Puoi preparare la pasta brisée, anche in anticipo e surgelarla per utilizzarla quando ti serve. Frulla nel mixer 250 g di farina con 125 g di burro tagliato a pezzetti, un pizzico di sale e 2-3 cucchiai d'acqua ghiacciata. Aziona a più riprese, forma un panetto con il composto, avvolgilo in pellicola e fallo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Stendi la pasta con il matterello allo spessore di 3-4 mm su un piano di lavoro infarinato.

insalata di pregio

Ortaggio tipico della stagione invernale a foglia rossa, il radicchio è molto coltivato in Veneto, con numerose denominazioni locali: Chioggia, Verona, Castelfranco e il più pregiato Radicchio Tardivo di Treviso.

CRISTINA ZAVOLI,
AZIENDA AGRICOLA ZAVOLI

SPECIALITÀ:

CACHI



QUESTO L'HO FATTO IO

Agribologna
la qualità in persona

plumcake

Si fanno in versione dolce o salata, come secondo con le verdure o monoporzione per la colazione. Ti proponiamo tre ricette stuzzicanti e golose

RICETTE E FOTO DI **ANGELA SIMONELLI**



autunno in dolcezza

Gustoso e nutriente per la presenza della frutta secca, ottimo per la merenda o la colazione, è la versione perfetta per la stagione fredda. Si può arricchire anche con nocciole, pistacchi e datteri.

riciclare con stile

I plumcake salati, soffici e veloci, sono delle classiche ricette svuota frigo. Puoi infatti utilizzare avanzi di formaggi e salumi o diversi tipi di verdure, che immancabilmente rimangono in frigorifero e non si sa mai come riciclare.

1

PREPARA LA BASE

Gli ingredienti base comuni per 4 persone a tutte e tre le varianti sono 100 g di farina 00, 1 uovo, 25 g di olio di semi o di riso e 1/2 bustina di lievito istantaneo (secondo il caso, vanigliato per dolci o per torte salate). Setaccia insieme le polveri (farina, lievito e l'eventuale zucchero) in una ciotola. In un'altra ciotola, mescola gli ingredienti liquidi (olio, uovo ed eventuali latte o yogurt). Incorpora le polveri ai liquidi, versandole a pioggia e mescolando, poi suddividi il composto in 4 stampini da plumcake piccoli e cuocili in forno già caldo a 170° per circa 30-35 minuti.



2

COMPONI I SAPORI

Uvetta e ciliegie candite

Metti l'uvetta a bagno in acqua tiepida per 15 minuti, poi strizzala. Unisci alla base 70 g di zucchero, lo yogurt e 1/2 baccello di vaniglia. Infarina la frutta secca e aggiungila all'impasto. Spolverizza il dolce freddo con zucchero a velo.


100 g di yogurt greco


30 g di scorza di arancia candita


30 g di uvetta


30 g di ciliege candite


70 g di zucchero a velo

Glassa al limone e zenzero

Taglia lo zenzero a filetti. Versa in una ciotola l'uovo con l'olio, lo zucchero, lo yogurt e la scorza del limone e uniscili alla base. Per la glassa, mescola lo zucchero a velo con il succo di limone, versala sulla torta e decora con lo zenzero.


100 g di yogurt greco


20 g succo di limone


20 g di zenzero candito


100 g di zucchero a velo

Pomodorini e piselli

Versa in una ciotola l'uovo con l'olio, il sale, il latte, il parmigiano e un pizzico di polvere d'aglio. Mescola bene poi uniscili alla base. Aggiungi all'impasto i pomodorini tagliati a pezzettini e i piselli, poi mescola e cuoci.


40 g di latte


100 g di pomodori ciliegini


100 g di piselli cotti


20 g di parmigiano

3

NATO DA UN EQUIVOCO

La parola inglese corretta per indicare quello che noi italiani definiamo erroneamente plumcake è "pound cake", ed è una preparazione di base inventata nel Settecento, molto semplice da ricordare e adatta anche a chi non sapeva né leggere né scrivere. Quel tipo di dolce, infatti, prevedeva una preparazione basta su un pound (corrispondente a circa 450 g) di ogni ingrediente: un pound di zucchero, uno di farina, uno di uova e uno di burro. Con la parola plumcake in inglese si indica invece un dolce di origine tedesca fatto effettivamente con le prugne ma simile a una crostata.

A CURA DI **METELLA RONCONI**

passata di pomodoro

La passata di pomodoro appartiene alla categoria delle conserve vegetali: si tratta cioè di un prodotto che ha subito un **trattamento termico** che gli consente di rimanere stabile nel tempo a temperatura ambiente. Dal 2004 la passata deve essere ottenuta direttamente da pomodori freschi spremuti; la legge obbliga inoltre i produttori a **dichiarare sulla confezione l'origine** dei pomodori (la zona di coltivazione). Se tutti i processi sono stati compiuti in Italia, ci sarà la dicitura **"Pomodoro 100% italiano".** Quando acquisti controlla che il colore sia omogeneo e non troppo scuro (potrebbe indicare la presenza di qualche residuo di terra); **inoltre deve essere densa e cremosa**, non troppo acquosa. Gli ingredienti dovrebbero essere solo pomodori e sale, ai quali si può aggiungere l'acido citrico come correttore di acidità. Le passate di pomodoro sono di diverso tipo. Quella rustica contiene anche semi e bucce, mentre quella vellutata non ha residui e risulta essere più cremosa.

UN MIX DI DOLCEZZA E ACIDITÀ
Tieni presente che il sapore del pomodoro è un equilibrio tra dolcezza e acidità e i prodotti migliori devono mantenere questo perfetto bilanciamento.

Come viene fatta

Per realizzare la passata, i pomodori vengono triturati, riscaldati a temperature altissime per un tempo breve, setacciati, leggermente concentrati e infine confezionati.



BLOODY MARY
Il cocktail

È uno tra i cocktail più famosi al mondo, creato negli anni '30 negli Stati Uniti, durante il proibizionismo, da un barman francese. Si racconta che si ispirò alla storia della regina inglese Maria I Tudor, soprannominata "La sanguinaria" per le cruente persecuzioni verso i protestanti. Per prepararlo ci vogliono 45 ml di vodka 90 ml di succo di pomodoro, succo di limone fresco poche gocce di salsa Worchestershire, poche gocce di Tabasco, sale, pepe e sedano per la decorazione. Miscela tutti gli ingredienti in uno shaker, aggiungendo la vodka per ultima. Completa se vuoi il tuo Bloody Mary con cubetti di ghiaccio e decorandolo con gambi di sedano.

PRENDI NOTA
QUANDO USARLA

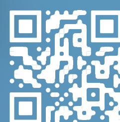
In cucina, grazie ai tempi rapidi di cottura, poiché quest'ultima avviene già in fase di produzione, la passata si presta a essere utilizzata per salse, sughi e condimenti per primi veloci; conferisce gusto e colore a ricette al gratin e rende bene anche in vellutate fredde, da servire con crostini e un filo d'olio, oppure per sofisticati coulis e gelatine.

TALEGGIO D.O.P.

E la tavola è una favola



C'è chi ha una gran fame e chi è sempre di fretta, chi ha bisogno di energia e chi è fissato con la linea. A tavola c'è sempre chi fa storie. Ma per fare tutti felici e contenti c'è **Taleggio D.O.P.**



VIENI A SCOPRIRLO







Porcini e nocciole con salsa

Preparazione **30 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

150 g di passata di pomodoro bio - 30 g di cipolla rossa - 80 g di olio extra vergine - 6-8 funghi porcini secondo la dimensione - 1 spicchio d'aglio fresco - 4 fette di pane in cassetta - 20 g di burro - 30 g di nocciole del Piemonte Igp - 1 rametto di rosmarino - sale - pepe







Prepara la salsa facendo appassire dolcemente lo scalogno tritato in una padella con un filo di olio, aggiungi la passata di pomodoro, aggiusta di sale e cuoci a fiamma bassa con il coperchio per 35 minuti; alla fine emulsiona tutto con un mixer aggiungendo due terzi dell'olio fino a quando sarà arancione.

Pulisci i funghi a parte, separa le teste dai gambi e scotta in una padella antiaderente con un filo d'olio, l'aglio in camicia ed il rametto di rosmarino; aggiungi una noce di burro solo alla fine. Tosta il pane in padella a secco o in un tostapane e taglialo a cubotti.

Tosta le nocciole a parte sempre in una padella fino a quando non diventano scure e profumate (non esagerare con la tostatura altrimenti c'è il rischio che diventino amare). Componi il piatto coreografando i veri elementi come in un "sentiero". Completa con olio extravergine a crudo.

la ricetta in più

Polpette al sugo

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

500 g di macinato misto - 1 uovo - 1 cucchiaio di parmigiano - 60 ml di latte - 80 g di pangrattato circa - sale - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - 1/2 cipolla - 1/2 carota - 50 ml di vino - 500 g di passata di pomodoro

In una ciotola versa la carne macinata, aggiungi un uovo, il parmigiano, il latte, il prezzemolo tritato e il sale. Mescola con una forchetta fino a ottenere un impasto omogeneo.
Aggiungi il pangrattato poco alla volta e incorporalo al composto continuando a impastare.
Inizia a formare le polpette con le mani e a sistemarle su un piatto. Ne dovresti ottenere 18-20 circa.
In una casseruola affetta mezza cipolla e mezza carota, versa un filo di olio e lascia soffriggere qualche secondo. Aggiungi le polpette e lascia rosolare qualche minuto. Mescola in modo che siano dorate da tutti i lati. Aggiungi mezzo bicchiere scarso di vino e copri con il coperchio. Lascia cuocere mescolando ogni tanto quindi aggiungi la passata di pomodoro e un po' d'acqua. Mescola e lascia cuocere altri 15 minuti. Poi spegni e servi le polpette belle calde.





TOMAIA IN FELTRO
DI VERA LANA

grunland.it

GRÜNLAND®

il benessere è naturale



LATTERIA TRE CIME

Formaggio San Candido

Il formaggio San Candido di latte fieno STG di Latteria Tre Cime, la storica cooperativa altoatesina di Dobbiaco, è un formaggio da taglio vigoroso con un sapore speziato, che si presenta con fori grossi rotondi - ovali. È realizzato artigianalmente con il prezioso Latte Fieno 100% dell'Alto Adige proveniente dai masi dell'Alta Pusteria e raccolto fresco dai 150 soci della cooperativa di Latteria Tre Cime. Il Latte Fieno è un latte di altissima qualità riconosciuto dal marchio europeo STG che viene prodotto da mucche alimentate seguendo il naturale corso delle stagioni con erba fresca, fieno e piante di campo. Non vengono utilizzati mangimi OGM, insilati e fieni fermentati. Il formaggio San Candido di latte fieno STG di Latteria Tre Cime è perfetto per l'aperitivo, accompagnato ad un buon bicchiere di vino ed abbinato a gustosi contorni a base di verdure.



KOCH

Pizza Pala

La Pizza Pala è una novità lanciata dall'azienda Koch. Fresca surgelata, è una margherita classica, realizzata con pomodoro e mozzarella, dalla forma allungata. La Pizza Pala viene precotta, in modo da ridurre i tempi di preparazione. La qualità delle materie prime utilizzate e l'assenza di conservanti e additivi sono da sempre il marchio di fabbrica di tutti i prodotti Koch.

PIRCHER

Liquore al fieno

Pircher, storica azienda altoatesina, presenta il Liquore al Fieno. Un prodotto che incorpora tutta l'essenza del fieno, grazie un'infusione rapida di quest'ultimo in puro alcol e che ricorda ad ogni sorso un prato altoatesino appena tagliato. Dal profumo avvolgente e dalla struttura aromatica e delicata, il Liquore al Fieno di Pircher viene realizzato rigorosamente senza aromi e additivi chimici, seguendo le antiche tradizioni. Acquistabile sul sito internet dell'azienda (www.pircher.it) o presso lo Store Pircher a Lana (BZ).





MADAMA OLIVA

Linea Squeeze

Squeeze è una linea composta da quattro referenze a base di olive fresche e lupini ottime come ingrediente per la cucina e già pronte per decorare aperitivi e antipasti. La confezione, giovane ed ergonomica, è studiata per facilitare l'utilizzo del prodotto. Tra le caratteristiche di innovazione, oltre al tipo di pack, molto importante è l'abbattimento della plastica rispetto alle comuni vaschette. Novità assoluta nel mercato italiano è l'inserimento della versione dell'hummus di lupini, che coniuga le virtù benefiche del legume alla nuova ricetta sfiziosa. Le versioni comprendono i gusti "patè di olive", "patè di olive piccante", "patè di olive e carciofi" e "Hummus di lupini".



BAYERNLAND

Scamorza affumicata

Le nuove fette di scamorza affumicata di Bayernland si trovano in pratiche confezioni richiudibili. Delicate fette di formaggio di pasta filata affumicate dolcemente con legno di faggio e quercia non trattato.
Una doratura uniforme e una crosta affumicata elastica commestibile garantiscono un gusto aromatico unico. Non contiene conservanti.
La scamorza affumicata a fette di Bayernland è perfetta per farcire toast e panini ma anche come ingrediente per svariate ricette quali torte salate.

STUFFER

Stuffer Crea Sfoglie di pizza

Stuffer presenta la specialità "Stuffer Crea Sfoglie di pizza" 340 grammi, che fa parte della linea Stuffer Crea. Con la linea Crea, Stuffer propone numerose basi pronte fresche, veloci e pratiche, adatte a ogni sfida in cucina. "Stuffer Crea Sfoglie di pizza" è una base velocissima da cuocere e preparare. Sottile e croccante, e priva di lieviti, è un prodotto innovativo ed estremamente versatile. Ogni confezione contiene quattro sfoglie di pizza.





CONSORZIO MORTADELLA BOLOGNA

Mortadella Bologna IGP

La Mortadella Bologna è un prodotto IGP, cioè ad Indicazione Geografica Protetta, che identifica un prodotto originario di una regione e di un paese specifici, la cui qualità, reputazione e caratteristiche si possano ricondurre all'origine geografica e di cui almeno una fase della produzione, della trasformazione o dell'elaborazione avvenga nell'area delimitata. La zona di elaborazione della Mortadella Bologna IGP comprende il territorio dell'Emilia-Romagna, Piemonte, Lombardia, Veneto, provincia di Trento, Toscana, Marche e Lazio.



OLITALIA

Frienn

Olitalia presenta Frienn, l'unico olio per frittura prodotto con semi vegetali proveniente da filiera italiana certificata. La particolare formulazione tutelata da un brevetto italiano, con un elevato contenuto di acido oleico, vitamina E e acidi grassi monoinsaturi, è data da olio di girasoli alto oleico, è ricca di antiossidanti naturali, priva di olio di palma e rende Frienn l'olio perfetto per ottenere delle fritture sia in padella sia in friggitrice di qualità, leggere e croccanti, dal colore chiaro e che, soprattutto, mantengono inalterati i sapori originali dei cibi. Frienn, inoltre, presenta un'elevata stabilità alle alte temperature, grazie all'alto punto di fumo (230°), riduce la formazione di fumo e cattivi odori e, durante la frittura, assicura la totale assenza di schiuma.






LE OLIVE, una storia di famiglia.

LA PASSIONE COMUNE DI 3 GENERAZIONI

olivedatavola.it






CLASSICO ma non troppo



Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Spiegeleier

Trotterellando da un rifugio a un altro, passando dal maso e finendo ai mercatini si sentono tanti buoni profumi: svariati tipi di wurstel e speck che sfrigolano sulle piastre assieme alle uova e alle patate, le spezie che ribollono nel vino caldo, il tepore del brodo dei canederli e il burro protagonista dei dolci. Tra le specialità del Trentino Alto Adige che porto nel cuore c'è lo spiegeleier. Pochissimi ingredienti e tanto gusto: ti svelo qualche trucchetto per una resa perfetta!

Parti da **1 kg di patate**, meglio se tutte simili: dopo averle pulite vanno immerse in acqua fredda e cotte per 20 minuti da quando prende il bollore. Scolale, falle raffreddare completamente e affettale a uno spessore di 0,5 cm, poi versale in una padella calda con **poco olio e 1 cipolla tritata** fatta sfrigolare qualche istante. Dopo qualche minuto abbassa la fiamma e prosegui la cottura per circa 20 minuti mescolando di tanto in tanto. Se qualche fetta di patata si rompe è normale. A fine cottura aggiungi **15 g di burro** e sale, fai rosolare per dorare la superficie. Metti da parte e, nella padella calda, sistema **12 fette sottili di speck**. Apri **8 uova** (2 a persona) e versale poi copri con il coperchio e cuoci finché non raggiungono la consistenza desiderata. Trasferisci speck e uova sulle patate, guarnisci con pepe, erba cipollina tagliuzzata e gusta subito!

"Se vuoi usare soltanto il burro per cucinare le patate in padella, allora ti consiglio quello chiarificato: ha un punto di fumo molto più alto del classico burro e le patate verranno saporite e dorate alla perfezione!"



La giusta temperatura
Prima di cucinare le uova ricordati sempre di lasciarle per un po' a temperatura ambiente, così il tuorlo cuocerà in modo uniforme.

e in più...

PRANZO di vino

Teroldego, Valpolicella e Barolo: sono protagonisti di piatti ad alto tasso di allegria, dal primo al dessert. Ricette classiche, eleganti e persino facili da preparare

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

organizza IL TUO tempo

2 ore prima
Imposta il dolce Sbuccia le pere e cuocile nel vino. Poi passa alla preparazione del crumble. Infornalo e lascialo raffreddare completamente, quindi assembla il dessert.

1 ora prima
Togli la carne dal frigorifero e lasciala a temperatura ambiente fino al momento di cucinarla, eviterai così di sottoporla a uno choc termico che potrebbe renderla dura. Intanto fai il brodo vegetale per il primo piatto.

20 min. prima
Prepara il risotto Pulisci i funghi e fai tostare il riso. Trascorsi 10 minuti, aggiungi i funghi al riso e porta a cottura. Cuoci la carne soltanto all'ultimo momento.



Risotto ai funghi e Teroldego

Il vino del Trentino
Teroldego è il vitigno più noto del Trentino, coltivato nella Piana Rotaliana circondata dalle Dolomiti. Pare che il nome derivi da "Oro del Tirolo" per via della produttività delle sue viti. Il vino ha un gusto intenso e sontuoso, ed è molto adatto all'invecchiamento.





Gira pagina e trovi le ricette complete

Tagliata al Valpolicella Ripasso

Rosso intenso e Doc
Un vino importante prodotto esclusivamente nella Valpolicella in provincia di Verona da vitigni autoctoni quali Corvina, Corvinone, Rondinella, le stesse uve con cui si producono altri due Doc, il Recioto e l'Amarone, che vengono poi sottoposte a un periodo di appassimento. Il vino Valpolicella Ripasso ha un colore rosso rubino carico e un profumo gradevole con un vago sentore di mandorle amare.



Pere Martine al Barolo

Il più nobile dei rossi
Il vino nobile italiano per eccellenza, il Barolo, deve il nome a un borgo che si trova nel cuore delle colline delle Langhe, a solo pochi chilometri da Alba. Il colore è granato intenso, il profumo fruttato e speziato e il gusto ricorda i piccoli frutti rossi. Le pere al Barolo sono una ricetta della cucina piemontese, tradizionalmente riservata ai giorni di festa.



Risotto ai funghi e Teroldego

Per 4 persone

360 g riso Rosa Marchetti - 200 ml vino rosso Teroldego - 200 g di funghi cardoncelli (o pleurotus) - 2 scalogni - 30 g di olio extra vergine - 200 g di mix sedano, carota e cipolla - 100 g di burro - 80 g di grana grattugiato - 2 foglie di alloro - 1 rametto di timo - sale - pepe

1 Prepara il brodo vegetale mettendo a bollire per almeno 30 minuti in acqua moderatamente salata sedano, carota, cipolla e le foglie di alloro. A parte, trita finemente gli scalogni e falli appassire a fiamma dolce in una pentola con un filo di olio. A questo punto, unisci il riso, tostalo e bagnalo con il vino rosso.
2 Lascia evaporare il vino completamente, dopodiché versa il brodo vegetale e prosegui la cottura per 10 minuti circa. Intanto, taglia i funghi a cubetti e saltali in una padella ben calda con un giro d'olio, in modo da scottarli bene e poi aggiungili al risotto.
3 Lascia cuocere ancora per circa 6 minuti. Spegni il fuoco e fai mantecare con il burro, il grana grattugiato e il timo sfogliato. Fai riposare per 2/3 minuti e porta in tavola.

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

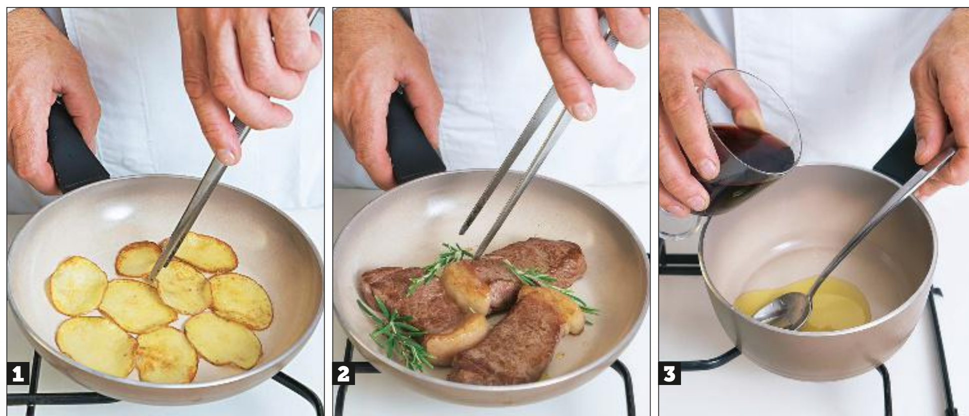
I segreti del riso Rosa Marchetti

Riso varietà Rosa Marchetti
Rosa Marchetti è una varietà pregiata di riso italiano a chicco medio, simile al Vialone nano. Cuoce in 20 minuti circa e grazie alla consistenza più croccante al centro e morbida intorno, si adatta a svariate ricette. Oltre che per i risotti è ottimo anche semplicemente lessato e accompagnato da verdure, pesce e legumi.

COSÌ È PIÙ leggero

Se preferisci una versione light puoi tostare il riso "a secco", senza aggiungere né olio né verdure. Poi a fine cottura mantecarlo con olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato al posto del burro.





consigli utili

CARNE più tenera

Per ottenere una tagliata tenera, togli la carne dal frigorifero almeno un'ora prima di cuocerla, per evitare che sia esposta a uno sbalzo di temperatura troppo rapido, che potrebbe renderla dura. Poi cuocila sopra una griglia o una padella calda e fumante, in modo che si formi subito in superficie la crosticina che sigilla i succhi all'interno.

Preparazione 15 min.

Cottura 30 min.

Tagliata di manzo al Valpolicella

Per 4 persone

800 g di lombata di manzo - 500 ml di Valpolicella Ripasso - 500 g di patate - 30 g di olio extravergine di oliva - 20 g di miele di castagno - 1 rametto di rosmarino fresco - sale - pepe

1 Pela le patate e tagliale a fette sottili aiutandoti eventualmente con una mandolina.
Falle rosolarle in una padella antiaderente calda in modo che cuociano e si colorino dai due lati.
2 Condisci la lombata con rosmarino, sale e pepe. Scalda una padella o una griglia, adagiaci la carne e cuoci pochi minuti, per ottenere una cottura al sangue. Togli dal fuoco e lasciala riposare qualche istante in modo che i succhi e i tessuti della carne si stabilizzino.
3 Versa il vino e il miele in una pentola e cuoci per il tempo necessario a ridurre il vino fino a un quarto del suo volume e a renderlo simile a uno sciroppo. Taglia la lombata a fettine. Per servire, forma nel piatto un pavé di patate, bagna con la riduzione di vino e adagiaci le fettine di carne, decorando con rametti di rosmarino.

IL CRUMBLE **perfetto**

Dopo aver versato nella ciotola la farina, lo zucchero di canna e il burro, lavora velocemente con la punta delle dita fino a ottenere un'impasto dalla consistenza sabbiosa. Attenzione a non lavorarlo troppo a lungo, per evitare che l'impasto si scaldi.









Preparazione 25 min.

Cottura 75 min.

Pere Martine al Barolo

Per 4 persone

8 pere Martine - 200 ml di Barolo - 30 g di zucchero di canna - 2 semi di anice stellato. Per il crumble: 15 g di farina 00 - 90 g di zucchero di canna - 100 g di burro - 1 tuorlo d'uovo - 1 bustina di vanillina - sale - mandorle - menta

1 Lava le pere, pelale e taglia leggermente il fondo in modo che possano rimanere in piedi.
2 Adagiale in una casseruola, aggiungi il vino, lo zucchero di canna, la cannella e l'anice stellato. Chiudi e lascia cuocere a fiamma dolcissima per circa 1 ora, fino a quando saranno morbide e il vino ristretto e sciropposo.
3 Prepara il crumble mescolando in una ciotola la farina, lo zucchero di canna, il tuorlo, la vanillina, un pizzico di sale e il burro a temperatura ambiente. Lavora fino a ottenere un impasto leggermente sgranato. Poi trasferiscilo in una teglia coperta con carta forno e cuocilo in forno a 170° per circa 25 minuti, fino a quando sarà asciutto e friabile.
Servi le pere con il loro sciroppo e il crumble e decora con qualche mandorla e foglie di menta.

Uno dei tesori dell'Arca

Antica cultivar
La pera Martina o Martin Sec è un'antica cultivar piemontese che non si consuma fresca, ma è una classica pera da cuocere. Oggi recuperata fa parte dell'Arca del Gusto di Slow food assieme a tanti altri prodotti agricoli che rischiano di scomparire.



SCELTO DA
GAMBERO ROSSO
Città del gusto®

Il segreto di una ricetta gourmet.

Foxy Cartapaglia è l'ingrediente indispensabile delle ricette degli chef.

Grazie alla resistenza e all'assorbenza uniche, trasforma ogni fritto in un piatto straordinariamente delicato e leggero.

Per questo è l'asciugatutto scelto da Gambero Rosso.



burger bun naturalmente colorati

Stufo del solito hamburger? Divertiti a creare nuove appetitose varianti: dal panino nero al carbone vegetale a quello verde agli spinaci, tutti con ricche farciture di legumi, gamberi o manzo

RICETTA DI **MADDALENA PIACENTINO** A CURA DI **DARIA SEMINA**
FOTO DI **TOMÁS ROJAS**



1

Impasto base per i panini

300 g di farina 0 - 200 g di farina tipo Manitoba - 25 g di lievito di birra fresco - 1 cucchiaino di zucchero - olio extravergine di oliva - 2 cucchiaini rasi di sale

Sciogli il lievito in una ciotola con **100 ml di acqua** tiepida e lo zucchero. Incorpora 3 cucchiai di farina 0 e 2 di Manitoba. Mescola bene, forma un panetto e lascialo lievitare avvolto con pellicola per almeno 1 ora. Versa le 2 farine rimaste sul piano di lavoro e pratica un incavo al centro, poi spolverizza il sale sui bordi. Versa nell'incavo l'acqua rimasta tiepida, aggiungi il panetto lievitato e inizia a lavorare, incorporando man mano la farina dai bordi. Continua a impastare con energia per una decina di minuti, poi forma una palla, disponila in una ciotola unta con poco olio, incidila con un taglio a croce, copri con un telo e mettila a lievitare in luogo tiepido per almeno 2 ore, finché sarà raddoppiata di volume. Riprendi l'impasto, lavoralo per un paio di minuti e poi dividilo in 3 parti.

1 Panini rossi alla barbabietola con burger di ceci

Frulla **50 g di barbabietola** precotta con **1 cucchiaino di concentrato di pomodoro** fino a ottenere una crema. Incorporala a uno degli impasti, poi dividilo in 3 parti e forma con le mani 3 panini tondi. Spennella ciascuno con poco **latte** e spolverizzalo con **semi di zucca**. Cuocili in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Per i burger, frulla **240 g di ceci cotti**, **aghetti di rosmarino**, **3 foglie di salvia**, **1 cucchiaio di prezzemolo tritato**, **4 cucchiai di pangrattato**, **poco olio extravergine**, **sale** e **pepe**. Preleva l'impasto con le mani inumidite e forma 3 burger. Scalda un filo d'olio in una padella e cuocili 4-5 minuti per lato. Farcisci i panini unendo fette di pomodorini, insalatine, cipolle rosse e formaggio spalmabile.

2 Panini verdi agli spinaci con hamburger di manzo

Tuffa in acqua bollente salata **50 g di spinaci**, frullali e incorporali alla seconda parte dell'impasto. Forma 3 panini tondi, spennellali con poco latte e decora con semi di sesamo nero. Cuocili in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Per i burger, mescola in una ciotola **300 g di polpa di manzo macinata** con **1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate** (origano, prezzemolo, basilico). Dividi l'impasto in 3 parti e ricava i burger con un tagliapasta, poi cuocili in padella o sulla piastra caldissima per 3-4 minuti per lato, poi salali. Componi il panino con **carote arancioni grattugiate**, **carote viola** tagliate a striscioline sottili ottenute con la mandolina e fettine di **scamorza**.

3 Panini neri al carbone vegetale con gamberi fritti

Aggiungi alla terza parte di impasto rimasto 3 g di carbone vegetale (se usi le compresse, pestale fino a polverizzarle). Forma 3 panini tondi, spennellali con poco latte e spolverizzali con **semi di sesamo bianco**. Cuocili in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Disponi dentro ciascuno **3 code di gambero impanate e fritte**, poi completali con zucchine tagliate a nastri sottilissimi, sbollentate e passate sotto acqua fredda corrente e qualche cucchiaino di **salsa guacamole**.



A CURA DI **DANIELA TAGLIAFERRI**

uova

Come si scelgono le uova? Osservando con attenzione le **indicazioni sulla confezione** che riportano una lettera **A, B o C** per definire la freschezza e una taglia: **da XL a S** che segnala la misura. L'indicazione più significativa è numerica, è compresa **fra 0 e 3** e riguarda le modalità di allevamento delle galline. Ed è la notizia più importante da conoscere, perché le condizioni di vita a cui sono sottoposte determinano la composizione chimica delle uova e quindi incidono sulla nostra salute.

0. Segnala che si tratta di uova da **agricoltura biologica** prodotte da galline nutrite con mangimi bio e cresciute all'aperto.

1. Si usa per gli animali che razzolano all'aperto poche ore al giorno.

2. Significa "allevamento a terra": ma non tutti sanno che le galline vivono comunque rinchiuse all'interno di un capannone.

3. Indica l'allevamento in gabbia per cui sono in recluse e costrette a deporre le uova nella macchina per la raccolta.

Il modo in cui vivono le galline influenza la qualità delle uova: quelle che provengono dagli allevamenti intensivi sono povere di vitamine, ma ricche di acido arachidonico, un precursore di alcune molecole che causano infiammazioni. Al contrario, le **uova biologiche contengono sostanze antinfiammatorie** - come gli Omega 3 - e anche più vitamine. Quindi il consiglio è evitare le uova di galline allevate al chiuso, che apportano poche vitamine e più colesterolo per scegliere invece quelle delle galline che vivono all'aperto e sono prodotte da agricoltura biologica: per farlo, cerchiamo il numero 0.

Sempre fresche

Le uova di gallina restano fresche per circa 9 giorni. Conservate in frigo nella confezione è possibile consumarle per altri 7 giorni senza problemi.

SUPER NUTRIENTI

Un uovo grande da 70 g fornisce il 16% del fabbisogno quotidiano di proteine di un adulto. E si tratta di proteine nobili dall'alto valore biologico.



QUANTE VOLTE a settimana?

Le linee guida della Società italiana di nutrizione consigliano di mangiare uova da 1 a 4 volte a settimana. Sono infatti un **alimento completo, ricco di proteine** e facile da digerire, soprattutto se cucinate alla coque o in camicia. **100 g forniscono 143 kcal** e sono molto sazianti: regalano un senso di pienezza che toglie la voglia di mangiare ancora nelle ore seguenti.

PRENDI NOTA

MINI DI QUAGLIA

Sempre più richieste, soprattutto perché, piccoline come sono, le ovette di quaglia si prestano a decorare i piatti. Non differiscono troppo da quelle di gallina, in cucina si usano e si cuociono nello stesso identico modo; cambiano solo le dimensioni: a 1 uovo di gallina corrispondono 5 di quaglia.



Alla Benedict in versione mediterranea

Preparazione **15 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 uova fresche - 200 g di pomodori pachino o San Marzano - 100 g di guanciale - 1 filone di pane ai 5 cereali - 30 g olio extravergine di oliva - 1 spicchio di aglio - aceto bianco - sale - pepe



Rosola l'aglio in camicia a fiamma dolce in una padella con un filo d'olio. Aggiungi i pomodori tagliati a fette e fai cuocere per 10 minuti. Regola sale e pepe. Tieni da parte qualche fetta intera per decorare e passa il resto al mixer, versando l'olio a filo.



Affetta il pane e griglialo nel tostapane. In un padellino a parte rosola il guanciale senza aggiungere alcun condimento per eliminare il grasso in eccesso.



Porta a ebollizione una pentola d'acqua, poi versa il sale e l'aceto. Gira con un cucchiaio per creare un mulinello e fai scivolare al centro 1 uovo sgusciato, cuoci 2/3 minuti e prosegui con le altre uova. Per servire condisci il pane con una fetta di pomodoro unisci un uovo e completa con la salsa di pomodoro e il guanciale croccante.

la ricetta in più

In cocotte con spinaci e taleggio

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 25 minuti

4 uova - 200 g di taleggio - 100 g di spinaci - 1 spicchio d'aglio - 40 g di burro - sale - pepe - erbe aromatiche

Salta gli spinaci in un tegame con il burro e l'aglio in camicia per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Poi regola il sale, togli lo spicchio d'aglio e tagliali grossolanamente. Riduci a dadi il taleggio, uniscilo agli spinaci e mescola con cura. **Distribuisci il composto** negli incavi di una teglia da muffin per 4 persone e schiaccia con cura per livellare la superficie. Versa sul composto le uova, una per ogni incavo, facendo attenzione a non rompere i tuorli. **Cuoci in forno a 160°** per 20 minuti circa: il tempo di sciogliere il formaggio e cuocere le uova senza rassodarle completamente. Togli dal forno, profuma le uova con pepe ed erbe aromatiche e servile ben calde.



8 ricette col CAVOLO

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI**
RICETTE E FOTO DI **ANGELA SIMONELLI**

"Un contorno facile e veloce. La cottura al forno esalta il gusto e rispetta le proprietà del cavolfiore."

Preparazione 10 min.

Cottura 30 min.



Al forno con salsa verde

Per 4 persone 1 cavolfiore - 60 g di pane raffermo - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco 30 g di prezzemolo- 1 cucchiaio di capperi - 1 spicchio d'glio - 4 filetti d'acciuga - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci il cavolfiore, eliminando la base. Sciacqualo sotto l'acqua fredda corrente, asciugalo delicatamente e poi taglialo a fettine regolari di circa 1 cm di spessore. **Per la salsa,** lascia ammorbidire il pane nell'acqua per 5 minuti e sbriciolalo. Trita il prezzemolo con l'aglio, i capperi sotto sale sciacquati e i filetti di acciuga. Aggiungi l'aceto, il pane e frulla, versando l'olio a filo fino ottenere una salsa omogenea. **Cuoci il cavolfiore** in forno già caldo a 180°per circa 30 minuti. Sfornalo, condiscilo con la salsa verde e servilo.

Insalata con mele e nastri di carota

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura NO

400 g di cavolo viola - 1 carota - 4 mele rosse - succo di limone - aceto di mele - menta fresca - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sciacqua le mele, il cavolo viola e la carota. Sbuccia quest'ultima e poi, sempre lavorando col pelaverdure, riducila a nastri sottili. Pulisci le mele, tagliale a pezzetti senza pelarle e irrorale con poco succo di limone per non farle annerire. **Elimina le foglie** più esterne del cavolo viola e il torsolo centrale. Poi lavalo e taglialo a striscioline sottili. Trasferiscilo in un'insalatiera con i nastri di carota e i pezzetti di mela. **Versa in un barattolo** a chiusura ermetica l'olio, sale, pepe e l'aceto, poi chiudi il contenitore e scuotilo per emulsionare. Usa l'emulsione per condire l'insalata, decora con foglioline di menta e servi.





Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

"Una ricetta particolare dove cavolfiore e verza sostituiscono le melanzane. Per godere della parmigiana anche in inverno."

Parmigiana di verza con taleggio e basilico

Per 4 persone
1 cavolfiore - 1 cavolo verza - 200 g di passata di pomodoro - 150 g di taleggio - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - origano secco - basilico - olio evo - sale - pepe

Pulisci il cavolfiore, poi taglialo a fette spesse circa 1,5 cm. Condiscile con olio sale e quindi passale in forno a 160° per 20 minuti. Pulisci la verza, tagliala a fette di circa 1,5 cm di spessore e sbollentale per circa 10 minuti in acqua bollente salata, poi scolale.
Componi la parmigiana: versa un filo d'olio e 1 cucchiaio di salsa di pomodoro sul fondo di una teglia, poi fai uno strato con una fetta di cavolfiore, una fetta sottile di taleggio, 1 cucchiaio di passata di pomodoro, olio, sale, pepe, 1 cucchiaio di parmigiano, origano e infine una fetta di verza, quindi ripeti gli strati.
Termina con taleggio, salsa di pomodoro e parmigiano e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti finché sarà dorata. Sforna, decora con foglie di basilico e servila tiepida.



Formaggio artigianale

Il taleggio Dop è naturale e dolce al gusto. Ottimo da solo o per zuppe, risotti, insalate, pizze. E il marchio a quattro cerchi assicura la qualità.

Trofie integrali con crumble di pecorino

Per 4 persone
500 g di farina integrale - 30 g di farina 00 - 260 ml di acqua tiepida - 2 mazzi di cavolo nero - 10 g di pecorino stagionato grattugiato 15 g di burro freddo - olio extravergine di oliva - sale - fiori eduli

Setaccia in una ciotola la farina integrale e impasta, versando l'acqua a filo, fino a ottenere un composto omogeneo e non appiccicoso. Dividilo in tante palline grandi come ciliegie e lavorale con i palmi delle mani per ottenere la forma allungata e stretta delle trofie.
Impasta burro, farina 00 e pecorino fino a ottenere delle briciole. Versale in una teglia foderata con carta forno e informa a 180° per 7 minuti. Pulisci il cavolo nero eliminando le coste, poi scotta le foglie in acqua bollente salata. Scolale conservando l'acqua di cottura, poi frullale con poca acqua di cottura calda e 4 cucchiai d'olio.
Cuoci le trofie nell'acqua di cottura rimasta per 5-6 minuti. Scolale e condiscile con la salsa di cavolo nero, decorale con il crumble di pecorino, i fiori eduli e servi.



Preparazione 25 min.

Cottura 15 min.

"Il pesto di cavolo nero è ottimo per accompagnare tutti i tipi di pasta integrale, non soltanto quella fresca come le trofie".

lo sapevi che...

crucifere O BRASSICACEE? È UGUALE

Le verdure che appartengono alla grande famiglia delle crucifere o brassicaceae sono: cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo nero, cavolo rosso, cavolo riccio, cavolini di Bruxelles, broccoli, cime di rapa e anche gli insospettabili senape, ravanello, rucola e rafano.

24

CALORIE PER 100 G DI CAVOLI
Tutte le crucifere sono poco caloriche e ricche di antiossidanti: gli isotiocianati, composti aromatici che rafforzano il sistema immunitario e sono reponsabili dell'odore di zolfo.

CAPPUCCIO verza E NERO

Cappuccio, verza, cinese e nero: le varietà di cavoli propriamente detti sono quattro e appartengono tutti alla famiglia delle brassicacee o crucifere. Il cappuccio è caratterizzato da un grosso cespo globoso ed è di colore verde, bianco oppure rossastro. Il cavolo verza si riconosce per le foglie dalla superficie "bollosa" e il colore verde scuro. Quello cinese ha una tipica forma allungata, mentre quello nero ha lunghe foglie scure e rugose; ma per gustarlo bisogna aspettare l'inverno, o meglio, le prime gelate, durante le quali la pianta acquista vigore, croccantezza nelle foglie e un gusto più intenso.

Cimette colorate con uvetta e ravanelli

Per 4 persone
mezzo cavolfiore viola e mezzo giallo - 2 broccoli - 4 ravanelli - 40 g di uvetta - olio extravergine di oliva - aceto di mele- 10 g senape - 10 g di miele di acacia - sale di Maldon

Metti a bagno l'uvetta in acqua tiepida, poi scolala. Dividi i due cavolfiori in cimette e ripeti l'operazione con i broccoli. Cuoci tutto in acqua bollente salata per 7-8 minuti. **Versa le cimette in una ciotola** con acqua e ghiaccio per raffreddarle, poi scolale e mettile ad asciugare su carta assorbente. Sciacqua i ravanelli e affettali sottilmente. **Versa in un barattolo** con il tappo a vite 4 cucchiai d'olio, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di senape, 2 cucchiai d'aceto e 1 cucchiaino di miele, chiudi e scuoti con energia per emulsionare gli ingredienti. Trasferisci le verdure in una fondina, aggiungi l'uvetta e condisci con il condimento preparato.

Preparazione 20 min.
Cottura 8 min.

"La cottura veloce è ideale per non disperdere le vitamine, e le sostanze antiossidanti contenute nel cavolfiore".





Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

"I funghi champignon coltivati si trovano tutto l'anno. Le varietà più grandi prendono il nome di portobello".

Rotolini di verza con crema di caprino e funghi

Per 4 persone
1 cavolo verza - 200 g di caprino - 200 g di funghi champignon - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - maggiorana - noce moscata - sale - pepe

Scotta le foglie di verza in acqua bollente salata per 5-6 minuti, poi passale in acqua e ghiaccio. Pulisci i funghi, tagliali a fettine, poi falli stufare in una padella con un filo d'olio, aglio. maggiorana e sale per 10 minuti. **Versa il caprino in una ciotola**, regola di sale, pepe e noce moscata grattugiata, poi mescola fino a ottenere una crema. Stendi su un piano di lavoro le foglie di cavolo e piegale a metà. **Farcisci le foglie con 1 cucchiaio** di crema al formaggio e poi chiudi arrotolando le foglie. Servi i rotolini accompagnati dai funghi saltati.

STRONG TRIPLO EXTRA

COQ





Nuovo **Alluminio COQ triplo spessore**: estremamente resistente, modellabile e pratico grazie al suo spessore tre volte maggiore rispetto ad un foglio tradizionale.

Modella e crea le tue vaschette e i tuoi contenitori su misura, sempre e quando vuoi. Innovazione e versatilità ogni giorno con **Coq lo chef a casa.**

Scopri l'intera linea in tutti i Tigotà.

Flan viola con crema di patate

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 40 minuti

180 g di cavolo viola - 1 uovo grande - 70 g di parmigiano reggiano grattugiato - 50 g di formaggio spalmabile - 1 scalogno - 100 g patate - 2 fette di pane - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci il cavolo e taglialo a fette, poi scottalo in acqua bollente salata per circa 8 minuti, quindi raffreddalo in acqua ghiacciata. Cuoci anche le patate in acqua salata per circa 30 minuti, scolale e sbucciale. Fai stufare lo scalogno tritato in una padella. **Versa nel recipiente** del mixer a immersione l'uovo, il parmigiano, il formaggio spalmabile, lo scalogno, il cavolo, sale e pepe e frulla fino a ottenere una crema, poi suddividila in cocottine da forno imburrate. Adagiale in una teglia, versa acqua calda fino a metà della loro altezza, copri con alluminio, poi cuoci in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. **Taglia le patate e frullale** con 30 ml d'acqua, 1 cucchiaio d'olio, sale e pepe fino a ottenere una crema. Riduci il pane a cubetti, tostalo in una padella con poco olio e sbriciolalo. Sforma i flan e servili sulla crema di patate, decorata con briciole di pane.



Cuoppo di polpette e kale chips

Per 6 persone
400 g di cavolfiore - 200 g di patate - 1 uovo - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato - pangrattato - 1 cavolo riccio - olio di semi di arachidi - erbe aromatiche - sale

Pela le patate e lessale in acqua bollente salata, poi passale allo schiacciapatate. Pulisci il cavolfiore, cuocilo in acqua bollente salata e uniscilo alle patate. Insaporisci con il parmigiano, le erbe tritate, il pangrattato, l'uovo e sale, poi fai riposare per 30 minuti. **Impasta il composto di patate e cavolfiore** con le mani e poi dividilo in palline. Passale nel pangrattato e friggi le polpette, poche alla volta, in una padella con abbondante olio bollente. Scolale su carta assorbente e salale. **Lava il cavolo riccio, asciugalo e taglialo** a listarelle. Friggilo per alcuni istanti in abbondante olio bollente, poi scolalo. Servilo in un cono di carta paglia con le polpette.



cavolfiori DI TUTTI *I COLORI*

Oltre al comune cavolfiore bianco, ci sono le varietà colorate. Quello verde, detto cimone, è ricco di clorofilla che aiuta la produzione di emoglobina. Quello giallo apporta più betacarotene: un antiossidante utile per la salute di pelle e capelli. Incrociato col broccolo, il cavolfiore viola contiene carotenoidi e antociani, a cui deve, oltre al colore viola, la capacità di proteggere i capillari e di prevenire le infiammazioni.

un aiuto al cervello

La felice combinazione di antiossidanti e vitamine come la K e quelle del gruppo B fa sì che il consumo di cavolfiore migliori la memoria e aiuti la concentrazione.

"Il kale o cavolo riccio si distingue per le foglie crespate, che possono essere verdi oppure rosse".

Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

DI **MICHELA SASSI**

mix & match

1

Calore omogeneo

C'è una casseruola particolare, la rostiera che, neanche a dirlo, serve per cucinare gli arrosti di carne. Grazie al fondo spesso distribuisce il calore in modo omogeneo, garantendo così una cottura uniforme dell'intero taglio di carne. Non solo, la rostiera è progettata in modo da poter essere usata sui fuochi e anche nel forno.



2

Sceglila grande

Le dimensioni della rostiera sono generalmente comprese tra 25 e 40 cm. Naturalmente sarebbe meglio averne più d'una, ma se hai deciso di acquistarne una sola, scegli la più capiente. Ti servirà per cuocere anche i tagli di carne più piccoli assieme alle verdure, come le patate, che cuocendo nei sughi della carne risultano più saporite.

3

Stiamo coperti

Per ottenere un arrosto morbido e succulento, usa sempre il coperchio, che evita la dispersione di aromi e succhi durante la cottura. Le eccezioni sono solo due. All'inizio, quando la carne va rosolata a fuoco vivace per ottenere la crosticina, ovvero la caramellizzazione dei grassi. E poi a fine cottura per restringere il sugo.

dal fuoco alla tavola

Cottura perfetta

Brava, bella e versatile: questa pentola ha davvero una marcia in più; in alluminio pressofuso con rivestimento antiaderente, ha il fondo spesso in acciaio, perfetto anche per il piano a induzione. Ha le impugnature in acciaio con presine rimovibili in silicone: basta toglierle per usarla anche in forno. Si presta a cotture diverse, addirittura alla preparazione del pane in pentola. E il suo colore rosso brillante accende ogni tavola (**Tescoma**, rostiera con coperchio, € 94,90).

Arrosto alle nocciole

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 90 minuti

1 kg di lonza di maiale in una sola fetta - 250 g di nocciole tostate - 200 ml di vino bianco - 200 ml di brodo di carne - 150 g di toma semistagionata - 2 albumi - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 ciuffo di erba cipollina - 2 rametti di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - 40 g di burro - noce moscata - sale - pepe

Disponi la fetta di lonza fra 2 fogli di carta da forno e assottigliala con il batticarne, poi sala leggermente da entrambi i lati. Trita le nocciole grossolanamente, passa la toma con una grattugia a fori grandi e trita il prezzemolo e il rosmarino con l'aglio e l'erba cipollina. Versa tutto in una ciotola, incorpora gli albumi e regola sale e pepe.
Distribuisci il composto sulla fetta di carne, arrotola e legala con più giri di spago da cucina. Fai fondere il burro in una casseruola (o rostiera) che possa andare in forno. Rosola l'arrosto su tutti i lati, sfuma con il vino bianco e lascia evaporare, poi versa il brodo bollente.
Prosegui la cottura in forno già caldo a 160° per circa 1 ora e 30 minuti, unendo altro brodo se il fondo si asciuga troppo e avendo cura di girare l'arrosto 2-3 volte.Fai intiepidire, elimina lo spago, taglialo a fette sottili e servi.



HAI GIÀ PENSATO ai regali?

POSATE SPLENDENTI

Tempestate di stelline le posate Sambonet della Collezione Cometa pensata per il Natale 2021 regalano splendore a ogni tavola grazie al finish specchiato. In più, sono molto resistenti e si lavano facilmente in lavastoviglie. (**Sambonet**, 24 pezzi per il servizio da 6 persone, prezzo su richiesta).



PIÙ DOLCI, PIÙ IN FRETTA

Semplice e veloce la macchina Biscuits consente di realizzare in casa biscotti perfetti. Basta riempire con l'impasto la macchina, appoggiarla sulla teglia da forno e abbassare la leva. Si ottengono così fino a 20 forme diverse di biscotti, in 2 diverse misure. Una carica serve per 20/25 biscotti grandi o 35/40 piccoli. (**Marcato**, prezzo su richiesta).



100% RICICLATA

Precy è la prima serie di pentole Moneta in alluminio 100% made in Italy proveniente interamente dal riciclo di lattine. Realizzato con una rete tessuta in acciaio inox, il fondo Net Induction è adatto a ogni tipologia di fuoco e riduce i tempi di cottura, con conseguente risparmio energetico. (**Moneta**, Precy wok, prezzo su richiesta).



PURO COTONE PER LA TAVOLA

Il motivo a melograni stampato con tecnica digitale su panama di puro cotone è uno dei disegni della Collezione Buon Natale di Gabel 1957. Oltre alle tovaglie trovi runner, set americano con 2 tovagliette e 2 tovaglioli e asciugapiatti. Tutto plastic free e presentato in scatole eleganti di cartone riciclabile (**Gabel 1957**, tovaglia rettangolare per 8, prezzo su richiesta).



IL CAFFÈ È UN PIACERE...

Super compatta, perfetta per l'uso domestico, Gioia è dotata di un flowmeter, che consente di personalizzare la quantità di caffè erogato. Il pennone frontale assicura un flusso cremoso e omogeneo, grazie alla pompa 20 bar. Il sistema thermoblock assicura al caffè la giusta temperatura (**Bialetti**, € 69,90).





LE VERDURE
NELLA FORMA MIGLIORE,
DA CONDIRE
COME PREFERISCI





Gli spaghetti 100% vegetali

Hai già sentito parlare degli spaghetti di verdura? Sono 100% di verdura, ma in una comoda e appetitosa versione spaghettata, come questi spaghetti di zucchine. Perfetti per chi desidera un'alimentazione orientata al benessere, sono una gustosa risorsa per vegetariani, celiaci, intolleranti. In più, ci aiutano ad abituare i bambini al gusto della verdura, rendendola invitante agli occhi e al palato. Basta condirli nel modo preferito e il gioco è fatto. Molto semplice, anche perché sono pronti in pochi minuti. Non per niente li hanno inventati due mamme imprenditrici: Laura e Alessandra Damiani. Responsabili dell'azienda Orsini & Damiani, le sorelle Damiani hanno creato gli Spaghetti Mangiatutto di zucchine, ma anche di carote, broccoli, daikon o zucca, in confezioni da 250 grammi per due persone. Cerca gli spaghetti di verdura originali Orsini & Damiani nei più importanti supermercati.

100% zucchine italiane: antinfiammatorie, contengono potassio e vitamina C. Origine: Marche, Abruzzo, Sicilia.



www.orsiniedamiani.it

Spaghetti di zucchine
con feta, pomodorini e olive

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
• 250 g di spaghetti di zucchine Mangiatutto • 100 g di feta • 10 pomodorini • 1 cucchiaio di olive nere denocciolate • olio extravergine di oliva • sale e pepe • basilico

Sciacqua gli spaghetti di zucchine. Cuocili nel microonde a 750 W per un minuto e mezzo o due. Oppure al vapore per 3/4 minuti. Mettili in una ciotola e aggiungi feta a dadini, pomodorini a spicchi e olive nere. Condisci con un filo d'olio, un pizzico di sale e pepe a piacere. Decora con foglie di basilico.



Dal 1968, coltiviamo valori.

Santa Cristina
ROSSO TOSCANO IGT

Sopra un alto colle della Toscana, sorge l'antica **cittadina di Cortona**. Da un lato la pianura, dall'altro il borgo. Questa è la vista che si gode dalla cantina di Santa Cristina, nata nel 2006 per confermare e rinnovare la tradizione del suo omonimo vino, ad **oltre 70 anni dalla prima annata.** La cura da sempre posta nel seguire i vigneti e il lavoro in cantina, sono state lo stimolo per continue innovazioni e per confrontarsi con varietà autoctone ed internazionali, dando vita a vini differenti ma contraddistinti dallo stesso stile artigianale, frutto di un legame indissolubile tra vigna, terroir e lavoro dell'uomo. Per il rosso, dopo le operazioni di raspatura e pigiatura, il mosto ottenuto è stato trasferito per circa una settimana nei serbatoi per la fermentazione alcolica e la macerazione. L'imbottigliamento è avvenuto a partire dal mese di agosto 2021.



ZONA DI PRODUZIONE

La uve per i vini prodotti dalla Cantina di Santa Cristina si coltivano su un colle presso il borgo di Cortona, tra Siena e Perugia.





PRENDI NOTA
GLI AROMI

Il Rosso Santa Cristina 2020 si presenta di un colore rosso con riflessi violacei. Al naso piacevoli e intensi aromi di lampone e mora si uniscono a note di vaniglia e caffè. Al palato è morbido, avvolgente e dal retrogusto fruttato.

la giusta ricetta

POLLO alla CACCIATORA



Sbuccia 3 carote; monda anche 1 costa di sedano e poi lava le verdure sotto l'acqua corrente. **Pela 1 cipolla.** Affetta e taglia a cubetti tutte le verdure e fai soffriggere per qualche minuto in una padella con 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva**. Dopodiché, mettile da parte. Sbollenta qualche minuto 250 g di **pomodori** e, una volta raffreddati, privali della pelle e tagliali a pezzetti piccoli. Riduci a pezzi **1 pollo da 1 kg** e fallo rosolare per bene in un tegame con **100 g di pancetta** tagliata a fettine e 3 cucchiai di olio extravergine di oliva. Quindi sala e sfumalo a fuoco alto con **1 bicchiere di vino rosso**. Quando la parte alcolica del vino è completamente evaporata, **unisci il trito di pomodori,** le verdure tenute da parte in precedenza e **3 cucchiai di olive nere** denocciolate. Lascia cuocere per circa 40 minuti a fuoco basso, unendo un poco di acqua calda di tanto in tanto. A cottura ultimata, regola sale, pepe e porta in tavola caldo.

P até



Gustoso, facile da applicare e sfizioso.

È ideale per la preparazione creativa di crostini e tartine, ottimo per dare maggior sapore ai finger food, primi e secondi piatti.

Il gusto e il profumo rimandano ai luoghi autentici da cui derivano gli ingredienti e rendono il Paté un prodotto unico, come se fosse preparato in casa.

Sono prodotti pronti da gustare, le confezioni in versione squeeze sono pratiche e dotate di apertura facilitata, con tappo salva freschezza.

Voglia creativa, scegli Madama Oliva !

*I **Nuovi Paté** sono stati rivisti nella ricetta: pochi ingredienti e tutti genuini!*
Provateli





Sandwich con Paté di Olive e Pomodori Secchi



Seguici sul nostro sito e sui social per rimanere informato sulle novità o per consultare le ricette.
www.madamaoliva.it



Madama Oliva

veg
PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Muffin integrali all'uva nera

La stagione dell'uva è uno dei ricordi più belli della mia infanzia. La vendemmia era una grande festa, in cui a noi bambini era concesso il gioco di pigiare gli acini con i piedi come si faceva una volta.
Si bevevano bicchieroni di succo d'uva che chiamavamo "vino dolce", si mangiavano schiacciate e dei golosi dolcetti all'uva fragola.

Dopo aver tagliato a metà e rimosso i semini da 200 g di **acini di uva nera**, mettili da parte in una ciotola. Intanto mescola insieme le polveri: 200 g di **farina integrale**, 80 g di **farina 00**, 170 g di **zucchero di canna**, 8 g di lievito setacciato, 1/2 cucchiaino di **bicarbonato.** In un'altra ciotola mescola invece i liquidi: 200 ml di **latte vegetale**, 100 ml di **olio di semi**, 2 **uova** e 1 cucchiaino di **estratto di vaniglia**. A questo punto versa i liquidi sugli ingredienti secchi e mescola ottenendo un composto non troppo liquido. Aggiungi 2/3 degli acini d'uva e mescola bene quindi trasferisci l'impasto nello stampo da muffin in cui avrai già inserito i pirottini di carta. Sopra ogni muffin metti gli acini d'uva rimasti e **cuoci in forno a 180°** per circa 20 minuti. Con queste dosi dovresti ottenere circa 20 dolcetti con un diametro di 7 cm.

Aggiungi l'avena
Per rendere più rustici i tuoi dolcetti puoi sostituire parte della farina bianca con della farina d'avena e aggiungere qualche fiocco d'avena in superficie per una marcia in più.



"Se il pensiero di togliere i semini agli acini d'uva ti scoraggia, puoi scegliere una varietà d'uva senza semi, oppure più semplicemente lasciarli lì dove sono: lo so che per qualcuno sono fastidiosi, ma a me il loro effetto crunchy un po' scanzonato non dispiace affatto".

e in più...

DITE **cheese!**

Il formaggio è l'elemento comune che rende speciali questi piatti: dalla fonduta di parmigiano e panna che dà un tocco di eleganza ai piccoli flan, al castelmagno che rende saporito un classico risotto, per finire con la freschezza della cheesecake all'arancia con ricotta e pinoli

A CURA DI **METELLA RONCONI** RICETTE E FOTO DI **ANGELA SIMONELLI**

Flan di porri e fonduta

Per 4 persone

3 porri - 30 g di burro - 20 g di farina 00 - 200 ml di latte intero - 1 uovo - sale - pepe - 20 g di olio extravergine d'oliva - 30 g di farina di riso - olio di semi per friggere - sale - 200 ml panna da cucina - 20 g + 40 g di parmigiano reggiano grattugiato

Prendi 2 porri già lavati ed elimina due giri di foglie. Con un coltello affettali a rondelle sottili e trasferiscile in una padella con l'olio d'oliva già caldo. Cuoci per circa 15 minuti aggiungendo qualche cucchiaio di acqua se dovesse asciugarsi tutto il liquido. Intanto prepara un roux sciogliendo il burro in padella e unendo la farina in un solo colpo.
Mescola e lascia cuocere qualche istante poi versa il latte. Con una frusta mescola per ottenere una besciamella. Regola sale, pepe e aggiungila ai porri.
Mescola con cura,aggiungi 1 uovo e 20 g di parmigiano poi amalgama. Imburra dei pirottini, trasferisci il composto e cuoci a 180° per 25 minuti. Nel mentre taglia l'ultimo porro a rondelle sottili, poi passale nella farina di riso e friggile in olio di semi. In un pentolino mescola la panna con il parmigiano rimasto per ottenere una fonduta. Sforma i flan e servili coperti di fonduta e qualche pezzo di porro fritto.

Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

Morbidi e gustosi

Questi piccoli flan di porri sono perfetti sia come antipasto sia come contorno. La fonduta di accompagnamento a base di panna e parmigiano li rende particolarmente gustosi.

Risotto alle noci e Castelmagno

Per 4 persone

280 g di riso carnaroli - 150 g di Castelmagno - 40 g di burro - 2 litri di brodo vegetale bollente - pepe - sale - 40 g di noci sgusciate - 30 g di parmigiano reggiano grattugiato

Preparazione 5 min.

Cottura 20 min.

Taglia il formaggio a cubetti e tienilo da parte. Versa il riso in una pentola e lascialo tostare senza aggiungere grassi. Quando è trasparente, aggiungi il brodo caldo poco alla volta e termina la cottura.
Quando è cotto, condisci con il burro, il formaggio, mescola con cura e lascia mantecare per qualche minuto.
Versa il riso all'interno di un coppapasta appoggiato sul piatto di portata e aggiungi dei pezzi di gherigli di noci. Spolvera con il pepe e infine elimina il coppapasta. Insaporisci con il parmigiano reggiano grattugiato prima di servire.

Un formaggio Dop

Il Castelmagno è un formaggio erborinato delle zone montuose del Piemonte che ha ricevuto la Dop nel 1996. Il sapore è delicato nelle forme fresche e diventa sempre più saporito man mano che si procede col grado di stagionatura.

Cheesecake arancia e pinoli

Per 8 persone

125 g di biscotti integrali - 80 g di burro - 250 g di ricotta vaccina - 80 g di formaggio fresco - 30 g di panna fresca - 80 g di zucchero semolato - 30 g di amido di mais - 2 uova - scorza di 1 arancia - 80 g di pinoli sgusciati - 2 arance

30min Preparazione + rip

Cottura 60 min.

In un frullatore sminuzza i biscotti e unisci al burro fuso. Rivesti la tortiera con carta forno, quindi versa i biscotti, facendoli aderire sul fondo e sul bordo (circa 4 cm) schiacciando con il dorso di un cucchiaio.
Passa la tortiera in frigorifero per 15 minuti e intanto mescola in una ciotola la ricotta con il formaggio fresco, le uova, lo zucchero, l'amido di mais, la panna, la scorza d'arancia e i pinoli. Versa la crema nel guscio di biscotti e poi informa a 170° per 1 ora.
Sforna, lascia raffreddare e poi passa la cheesecake in frigorifero per 1 ora ancora. Pela le arance al vivo con un coltello e ricava degli spicchietti che ti serviranno per decorare la superficie della cheesecake.



8 idee con la BARBABIETOLA

Originali e nutrienti ricette veg che sorprenderanno gli ospiti

A CURA DI **METELLA RONCONI**
RICETTE E FOTO DI **ANGELA SIMONELLI**

Preparazione 10 min.

Cottura 30 min.

“Croccanti e gustose, queste chips sono una sana alternativa alle classiche patatine fritte che si servono con gli aperitivi.”

Chips croccanti al forno

Per 2 persone
300 g di barbabietola - 1 lime - 6 cucchiai di olio d'oliva extravergine - sale - pepe

Lava le barbabietole, sbucciale e, con una mandolina, affettale molto sottili. Metti le fettine in una ciotola, condiscile con un pizzico di sale, pepe, la scorza del lime grattugiata, poco olio poi mescola bene. **Disponile sulla placca** foderata con un foglio di carta da forno, accavallandole leggermente. e cuocile in forno ventilato già caldo a 160° per circa 30 minuti, girandole a metà cottura. Sfornale, falle riposare per 5 minuti e servile con una ciotolina di panna acida oppure altre salsine a piacere.

Canederli di pane con panna acida

Per 2 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 15 minuti

100 g di mollica pane rafferma - 60 ml di latte - 20 g di prezzemolo - 100 g di barbabietola cotta - 30 g di parmigiano grattugiato - 5 g di sale - pepe bianco - 1 uovo - 50 g di pangrattato - olio extravergine di oliva - 60 g di panna acida

Taglia il pane a cubetti e versalo in una ciotola insieme al latte. Fallo ammorbidire per circa 15 minuti poi unisci il sale, il prezzemolo tritato, il parmigiano grattugiato e il pepe. **Con le mani lavora l'impasto** in modo che diventi compatto. Taglia la barbabietola a cubetti di circa 1 cm di lato e uniscili all'impasto. Uniforma quindi il composto e poi con le mani forma delle palline. Sbatti un uovo con una forchetta in un piatto fondo e immergi i canederli, uno per volta, prima di passarli nel pangrattato. **Disponi i canederli** su una teglia coperta di carta forno, irrora con poco olio e cuocili per 15 minuti in forno già caldo a 180°, girandoli di tanto in tanto. Versa un po' di panna acida in una ciotolina e servila insieme ai canederli ben caldi.





Gnocchi con crema allo zafferano

Per 4 persone
900 g di patate già lessate - 350 g di farina 00 - 150 g di purè di barbabietole - 200 ml di panna da cucina - 1 bustina di zafferano - sale

Taglia le patate a metà, poi schiacciale dalla parte della polpa con lo schiacciapatate, eliminando la buccia e versandole in una ciotola. Unisci il purè di barbabietola e la farina, poi impasta velocemente su una spianatoia infarinata. Lascia riposare l'impasto per 20 minuti poi ricava tanti filoncini di impasto, tagliali a tocchetti e arrotondali con le mani formando tante piccole palline. **Scalda la panna** in un pentolino, unisci lo zafferano e cuocila per 2-3 minuti, poi regola di sale e pepe. Immergi gli gnocchi in una pentola abbondante acqua bollente salata, scolali con il mestolo forato man mano che verranno a galla. Suddividili nei piatti, aggiungi la panna e servili subito ben caldi.

40 min. Preparazione + rip.
Cottura 10 min.

"Colore vivace, ma sapore delicato e leggermente dolce, per gli gnocchi da preparare con tanti condimenti, purché non così forti da sovrastarne il gusto."

Preparazione 15 min.
Cottura NO

"Puoi aggiungere frutta secca tostata e tritata come per esempio mandorle, nocciole o pistacchi, per dare una piacevole nota di croccantezza."

Insalata con arance e fiori eduli

Per 2 persone
2 barbabietole cotte - 2 arance - olio extravergine di oliva - aceto di mele - fiori eduli - foglie di menta - sale - pepe

Sbuccia le barbabietole e tagliale a fettine sottili. Spella al vivo le arance, elimina prima le basi poi, tenendole in posizione verticale, taglia la scorza in profondità, arrivando fino alla polpa, eliminando la pellicina bianca, quindi affettale a rondelle sottili. Disponi le fettine di arancia e di barbabietola su un piatto da portata, alternando gli strati. **Condisci l'insalata** con un filo d'olio, sale e pepe e irrora con qualche goccia di aceto, senza mescolare. Decora con i fiori e le foglie di menta, poi lascia riposare l'insalata per una decina di minuti, quindi servila.

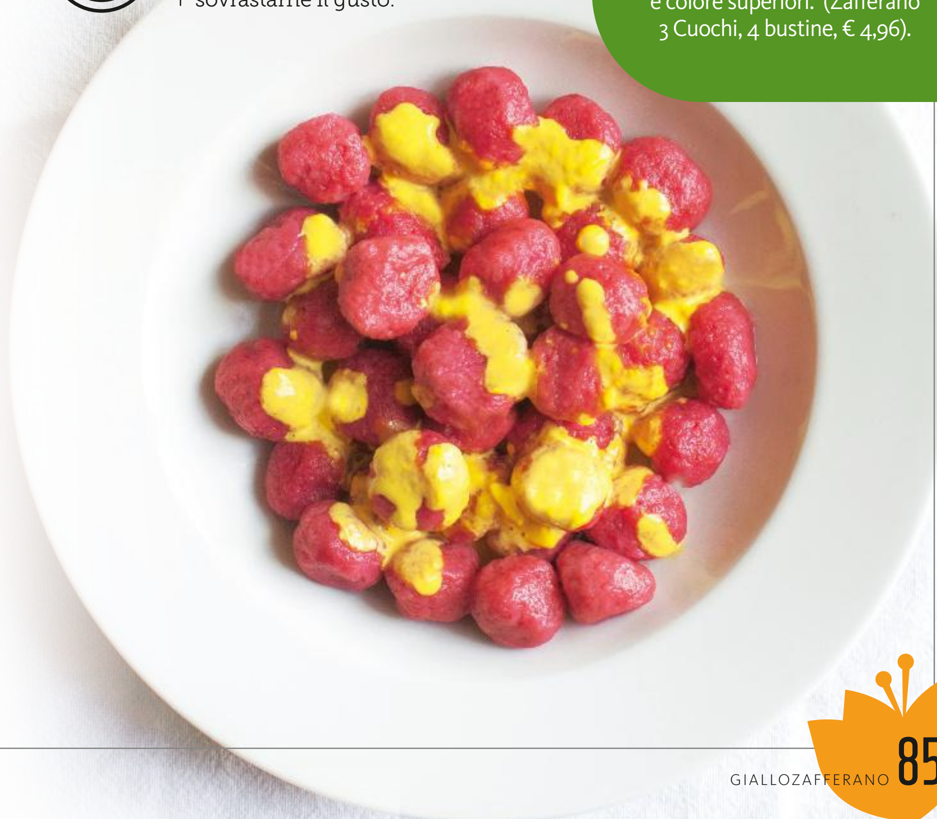
consigli utili

le trovi GIÀ *PRONTE*

Per mantenere le proprietà delle barbabietole è da preferire la cottura al vapore, ma si possono trovare precotte, sottovuoto, nel reparto frigo dei supermercati.



LO ZAFFERANO
Da un'accurata selezione del miglior zafferano, è lavorato per garantire aroma, profumo e colore superiori. (Zafferano 3 Cuochi, 4 bustine, € 4,96).



un PERFETTO comfort food

È un piatto tipico della cucina dell'Est, la cui paternità è contesa tra Russia e Ucraina. Il colore rosso acceso e la sua consistenza brodosa e al tempo stesso morbida e vellutata, con una ricca varietà di ingredienti, lo rendono un perfetto comfort food per le serate più fredde. La base ricca e sostanziosa è solitamente composta da carne, barbabietole e pomodori. Del borsch esistono molte varianti, ad esempio la carne può essere di maiale, manzo o pollo; l'ingrediente base però è sempre la barbabietola.

"In Polonia il borsch è servito tradizionalmente la vigilia di Natale e si utilizza anche come brodo per i ravioli, in versione arricchita da funghi".

Preparazione 60 min.

Cottura 30 min.

Borsch in versione vegetariana

Per 6-8 persone
250 g di patate - 200 g di barbabietola - 150 g di cavolo cappuccio - 100 g di carote 100 g di cipolle - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di aceto bianco - 3 cucchiai di passata di pomodoro - 1 foglia d'alloro - olio di semi di girasole - 2 litri di brodo - prezzemolo - sale - pepe- erba cipollina

Taglia le barbabietole a strisce sottili (puoi usarle precotte). Scalda in una padella un filo d'olio e friggi le barbabietole per 5 minuti.
Aggiungi l'aceto e la passata di pomodoro, mescola e cuoci per 5-7 minuti. Taglia le patate a cubetti e affetta il cavolo cappuccio a striscioline. Sbuccia e trita finemente la cipolla, poi grattugia le carote.
Nel brodo bollente aggiungi le patate e il sale e cuoci per 5 minuti. Metti anche il cavolo e cuoci a fuoco basso per altri 5 minuti. Rosola la cipolla con 2 cucchiai d'olio per 4-5 minuti, aggiungi le carote e cuoci ancora per 5 minuti. Aggiungi le barbabietole nella pentola con le verdure e cuoci per circa 10 minuti. Unisci il soffritto di cipolle e carote, l'alloro, pepe e sale e l'aglio tritato. Togli la pentola dal fuoco e servi la zuppa calda con un cucchiaio di panna acida, il prezzemolo e l'erba cipollina tritata.





Preparazione 25 min.

Cottura 40 min.

"Le patate ideali per questa crema, sono quelle farinose, a pasta bianca, particolarmente ricche di amido, e adatte anche per il purè e gli gnocchi".

Cannoli ripieni di crema di patate

Per 4 persone
400 g di patate - 100 ml di panna da cucina - 30 g burro - 40 g parmigiano reggiano grattugiato - timo - 4 barbabietole già cotte - olio extravergine di oliva - sale

Lessa le patate poi elimina la buccia e schiacciale con uno schiacciapatate. Aggiungi un pizzico di sale e mescola bene. In una padella fai fondere a fuoco basso il burro poi unisci la panna e le patate.
Aggiungi il parmigiano, mescola e cuoci a fiamma molto bassa fino a ottenere una crema, poi trasferiscila in un sac-à- poche. Sbuccia le barbabietole poi, con una mandolina, tagliale a fette molto sottili.
Arrotola ciascuna fettina in modo da formare un cannolo, poi farciscili con la crema preparata e servili decorando con le foglioline del timo e irrorando con un filo d'olio.



Mini quiche con toma di capra

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 35 minuti

1 confezione di pasta sfoglia pronta rettangolare da 230 g - 250 g di barbabietola cotta - 200 g di toma di capra - 200 ml di panna da cucina - 3 uova - 60 g di pecorino grattugiato - burro - sale - pepe

Stendi la pasta sfoglia su un piano di lavoro, conservando sotto la carta in dotazione. Ricava con un tagliapasta da circa 12-14 cm di diametro 4 dischi. Trasferiscili dento 4 stampini da tortina unti e bucherella i fondi con una forchetta. **Sguscia le uova** in una ciotola, aggiungi la panna, il sale e il pepe e sbattile con la forchetta. Taglia a dadini la barbabietrola e la toma. **Suddividi al centro** dei gusci di sfoglia il pecorino, poi aggiungi i cubetti di barbabietola e di toma alternandoli tra loro. Versaci sopra il composto di uova e panna, poi cuoci per circa 30-35 minuti in forno già caldo a 180°. Sforna la torta, lasciala intiepidire e servila.





Preparazione 30 min.

Cottura 25 min.

"La crema al burro (buttercream) è una delle creme di base della pasticceria anglosassone, impiegata per farcire o rivestire le torte."

Torta a strati con crema al burro

Per 6 persone
150 g di zucchero semolato - 220 g di farina 00 240 g di purè di barbabietola - 210 g di olio di riso o semi - 3 uova - 1 baccello di vaniglia - 250 g di burro - 250 g di zucchero a velo - 100 ml di succo d'arancia - sale

Versa in una ciotola lo zucchero semolato con le uova, l'olio, il purè di barbabietola, la polpa di mezzo baccello di vaniglia e il sale. Amalgama con la fruta, poi aggiungi a pioggia la farina setacciata e mescola fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. **Versa l'impasto in 3 teglie** da circa 18 cm di diametro, imburrate e infarinate e cuocile per 25 minuti a 170° in forno già caldo, poi fai raffreddare. Monta con la frusta elettrica il burro morbido con lo zucchero a velo e i semini della vaniglia rimasta e trasferisci la crema in una tasca da pasticciere. **Disponi al centro** del piatto una torta base e irrorala con succo d'arancia. Guarnisci con ciuffi di crema al burro e sovrapponi la seconda base. Ripeti il procedimento e copri con la torta rimasta, bagnata sul lato interno. Decora anche la superficie con la crema al burro rimasta e conserva la torta al fresco.

perché È COSÌ *ROSSA?*

Il colore della barbabietola è dato dalla presenza della betaina, un pigmento solubile in acqua. Da questo ortaggio si estrae un colorante totalmente naturale che viene utilizzato nell'industria alimentare ma anche per la tintura tradizionale di tessuti. Se la barbabietola dovesse tingerti le mani, sarà sufficiente strofinare un limone per levare il rosso che lascia l'ortaggio.

19 kcal

IPOCALORICA

È la quantità di calorie che apportano 100 g di barbabietole. In compenso sono ricche di sali minerali, tra cui potassio, ferro, calcio, fosforo e sodio.

A CURA DI **MICHELA SASSI**

cachi

Soprannominati mele d'Oriente, i cachi sono il frutto zuccherino di una pianta origianaria dell'Asia Orientale (Diospyros kaki) da tempo ambientata anche da noi. Frutto autunnale per eccellenza, può avere la polpa molle oppure soda a seconda della varietà. Tra le più diffuse il **loto di Romagna, morbido** e succulento, quasi gelatinoso, che va consumato estremamente maturo, quando risulta cedevole al tatto. Ancora più molle, quasi liquida, **la polpa della varietà vaniglia è la più zuccherina**. Queste cultivar e altre meno note, vengono raccolte in anticipo e lasciate maturare nelle cassette; assaggiando i frutti ancora acerbi, infatti, si avrebbe la sgradevole sensazione di "allappamento", dovuta all'alta concentrazione di tannini. Fanno eccezione i **cachi mela (nella foto) che sono subito pronti** al consumo, proprio perché hanno un contenuto di tannini decisamente inferiore. Sono poi caratterizzati dalla polpa soda e croccante, facile da affettare e da utilizzare in varie ricette, dolci e salate.

ZUCCHERO E VITAMINE
Frutti nutrienti che contengono soprattutto zuccheri e poi potassio e vitamina C. Oltre a essere energetici hanno proprietà lassative.

Regali d'autunno
Cachi, Kaki, Diospero, Loto: sono i diversi nomi della stessa pianta, che in autunno si arricchisce di frutti colorati e belli. Da consumare crudi oppure sotto forma di confettura.





PRIMA COLAZIONE da campione

Per una colazione energetica prepara la crema di yogurt versando in una ciotola 125 g di yogurt greco, 1 cucchiaio di zucchero a velo vanigliato e lavora il composto con lo sbattitore elettrico. Versa metà della crema sul fondo di un bicchiere, copri con un mix di frutta secca e poi forma un altro strato con la crema di yogurt rimasta. Termina con mezzo caco pelato e tagliato a fettine. Decora con una cima di menta e raffredda in frigorifero.

PRENDI NOTA
COME FARLI MATURARE

Se hai raccolto o acquistato i cachi ancora acerbi, puoi disporli in un contenitore assieme a qualche mela. Poi copri con un tessuto e attendi: l'etilene rilasciato dalle mele favorisce la maturazione e saranno pronti in una settimana. Se invece sono troppo maturi trattali con delicatezza, avendo cura di appoggiarli capovolti.



Cachi mela grigliati con soncino

Preparazione **15 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 cachi mela - 300 g di soncino - 120 g di grana padano Dop - 20 gherigli di noci - olio extra vergine d'oliva - sale - pepe - paprika dolce



Prepara a parte delle scaglie di grana utilizzando un pelapatate oppure una piccola mandolina. Pela i cachi mela, quindi dividili in quattro spicchi e privali dei semi.



Preriscalda bene la griglia quindi fai grigliare gli spicchi di cachi mela facendo attenzione a girarli su entrambi i lati; sala e pepa moderatamente.



Disponili su un letto di soncino, aggiungi le scaglie di grana, i gherigli di noci leggermente sminuzzati, la paprika dolce e condisci con un filo di olio a crudo.

la ricetta in più

Sfogliatine alla frutta

Per 4 pezzi
Preparazione 10 minuti + riposo
Cottura 27 minuti

1 foglio quadrato di pasta sfoglia - 2 cachi mela - confettura di frutta - 1 tuorlo - zucchero a velo

Stendi la pasta sfoglia e tagliala prima in 2 e poi in 4 rettangoli. A questo punto, aiutandoti con la punta di un cucchiaino, segna delicatamente i bordi di ogni sfogliatina a circa 2 cm dai lati e raffredda in frigorifero.
In un pentolino scalda 4 cucchiai di confettura di frutta con 1 cucchiaio di acqua e fai sciogliere a fiamma dolce mescolando. Lascia intiepidire. Pela i cachi e affettali. Spennella la marmellata tiepida sulle sfogliatine e copri con i cachi.
Disponi i dolci sulla placca ricoperta con carta forno e cuoci in forno a 180° per circa 25 minuti. Togli le sfogliatine dal forno, spolverizza con lo zucchero a velo e lascia raffreddare completamente.



DI METELLA RONCONI

I MILLE USI DEL bambù

Non sono soltanto i panda che adorano il bambù: da qualche anno è diventato molto richiesto, da quando si è scoperto che è possibile utilizzarlo come materiale non solo **nell'arredamento e nel design, ma anche nell'industria tessile**, nell'alimentazione e persino per i telai delle biciclette. Il tessile di bambù è costituito da una fibra di cellulosa ottenuta dalla polpa delle piante. Con essa si producono tessuti **leggeri e traspiranti**, in grado di assorbire il sudore e di mantenere la temperatura corporea a un giusto livello. È antibatterica e antimicrobica tanto da essere impiegata anche negli inserti dei pannolini.

In Italia

Sono già 70 gli ettari di bambuseti sparsi fra Piemonte, Emilia Romagna e Puglia e aprirà a Ivrea il primo parco naturale di bambù con percorsi educativi legati all'ambiente.



un super food

Il germoglio di bambù, **vagamente simile agli asparagi,** è considerato un superfood poiché contiene una vera miniera di sostanze nutritive: ipocalorico e povero di grassi, è **ricco di fibra, vitamine del gruppo B** e soprattutto di minerali come manganese, ferro, rame e di potassio su tutti. I germogli non si consumano crudi, ma, anche se cotti a lungo, restano sempre ben **croccanti, con un gusto molto delicato** e tendenzialmente neutro che si presta anche ai piatti della nostra cucina, come insalate miste a base di pomodori e carote, zuppe in agrodolce o nei risotti.

DONNA MODERNA Speciale green

In edicola dal 14 ottobre con Donna Moderna lo Speciale Green, con in copertina Camila Raznovich, scaricabile anche dal sito abbonamenti.it. 24 pagine extra su carta riciclata 100%, con le scelte sostenibili, piccole e grandi, fatte da giornalisti e lettrici per rendere ogni giorno la nostra vita più eco-friendly. Inoltre, 7 iniziative di gruppo da cui farsi ispirare ed esempi di eccellenze italiane di cui andare fieri. Scopri di più sul sito: donnamoderna.com



UN "BAGNO" nella FORESTA

È una pratica nata in Giappone: la Shinrin-yoku, in inglese *forest bathing*. Trascorrere del tempo camminando in mezzo agli alberi, per almeno 4 ore, fa abbassare il cortisolo, l'ormone dello stress, la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, il livello di zucchero nel sangue e si rilevano anche effetti benefici sulla depressione. Nell'Oasi Zegna in Piemonte sono nati tre sentieri dedicati al forest bathing.

AULE natura DEL WWF

I bambini passano sempre più tempo in casa, senza contatti con la natura: questo causa sovrappeso ma anche irritabilità e ansia e se ne sono avute le prove durante gli scorsi lockdown. Il WWF Italia ha lanciato il progetto Aule Natura: uno spazio verde attrezzato che sfrutta cortili e giardini delle scuole. Qui i bimbi possono stare in mezzo alla natura, annusare il profumo dei fiori, studiare l'azione degli insetti, scoprire la vita nel sottosuolo.

"Le Vie del Viandante" tra gusto e tradizioni



Il Cammino Le Vie del Viandante è un viaggio alla scoperta di **dodici** affascinanti sentieri, percorsi di benessere, trekking, sport e cultura, che i **viandanti** hanno tracciato nel corso dei secoli. Un **collegamento** tra la **Svizzera** e **Milano**, senza interruzioni e percorribile, volendo in alcuni tratti, anche con i mezzi pubblici.

Puoi scegliere **il percorso adatto a te,** alla scoperta di un **patrimonio artistico e naturalistico** molto variegato: dal fiume Adda alla suggestiva città di Lecco, passando per i **piccoli borghi** e gli **splendidi paesaggi** della sponda orientale del Lario, verso la Riserva Naturale Pian di Spagna e gli scenari più alpini della Valchiavenna, Valle Mesolcina, fino a giungere al San Bernardino in Svizzera. In questi luoghi **bellezza artistica** e visiva si incontrano e si riconoscono nella **cultura enogastronomica**. La cucina lecchese è contraddistinta da piatti influenzati dalle culture alimentari del **lago** e della **montagna**. Prodotti tipici del lago sono i **missoltini**, agoni ricoperti di **sale e essiccati al sole**, che si accompagnano alla **polenta abbrustolita**.

Specialità tradizionale anche il **risotto** con i filetti di **pesce persico**, un piatto semplice, ma allo stesso tempo molto raffinato. In Valsassina, all'ombra delle Grigne, nascono invece gli **Scapinasc**, **ravioli tipici** ripieni con un impasto di carne bianca e rossa, uovo, noce moscata, sale, pepe e un cucchiaio di parmigiano, conditi con burro fuso aromatizzato con salvia e aglio. Il nome di questi ravioli deriva da un **termine dialettale** utilizzato per una calza-scarpa fatta con una soletta rinforzata, che si portava in casa.

Camminando, camminando, si arriva in **Valchiavenna**, Valle Spluga, per gustare la **Brisaola**, un taglio di carne di bovino **salata e stagionata**, da gustare senza condimento, accompagnata solo da pane e buon vino. Prodotta tramite fumi naturali di legno di pino o larice e lasciata maturare nei tipici **Crotti**, **cantine naturali** della montagna, con temperatura costante. Un altro famoso salume artigianale è il **Violino di capra**, che ha ottenuto oggi il **Presidio Slow Food**. Deve il suo nome alla forma simile a quella di uno **Stradivari**. Per affettarlo lo si maneggia proprio come lo strumento musicale, **appoggiandolo sulla spalla** e, utilizzando il **coltello** come un **archetto**, per ricavarne delle piccole fettine. Non si tratta quindi solo di **tradizione**, ma di vera e propria **arte**.

Lungo Le Vie del Viandante sono davvero tanti i piatti da scoprire in uno scenario gastronomico unico, influenzato dai **sapori del lago** e **della montagna:** risotti, polenta, carni, salumi, formaggi tradizionali, dolci e la preziosa realtà del pesce di lago e dell'olio d'oliva, per non parlare degli eccellenti vini.





Interreg
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale
UNIONE EUROPEA
ITALIA SVIZZERA - ITALIE SUISSE - ITALIEN SCHWEIZ

Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

DI METELLA RONCONI

SAPEVI CHE...

Il mercato della birra analcolica è in forte crescita. L'ultima novità è quella fatta con semi di avocado fermentati.



buddha BOWL *per un pasto* equilibrato

Si tratta di piatti unici vegetariani serviti in ciotola o piatto fondo: a differenza delle classiche "insalatone", i singoli ingredienti non vengono mai mescolati. Non c'è una ricetta univoca; gli ingredienti da poter utilizzare sono numerosi, ma nelle Buddha bowl non devono mai mancare: una base di cereali, una fonte proteica, verdure (cotte o crude), semi oleosi e un dressing per condire il tutto.

cereali antichi DA RISCOPRIRE

Avena, miglio e amaranto possono essere valide alternative al "classico" frumento, che vale la pena introdurre nella tua alimentazione per renderla più varia. **L'avena, dall'alto potere saziante** è l'ingrediente base per il porridge, piatto simbolo della colazione anglosassone. **L'amaranto è una pianta antichissima** originaria del Messico; si può consumare sotto forma di farina, snack, muesli. Il **miglio, dal sapore dolce e delicato,** regola la pressione sanguigna grazie a potassio e magnesio e stimola la cheratina, alleata di capelli e unghie.

In fiocchi

Ideali per il porridge, per insalate fredde, zuppe e minestre. (Fiocchi di avena integrale mignon bio Fior di Loto, € 2,35).







IL TÈ ROSSO ROOIBOS diventa Dop

Per la prima volta un prodotto africano entra nella lista delle Dop riconosciute in Europa. Si tratta del pregiato tè rosso, il **rooibos o red bush.** Privo di caffeina, viene prodotto principalmente nel Cederberg, in Sud Africa, una regione montuosa con un terreno fertile a nord di Città del Capo. Questa bevanda si beve calda e si prepara **con un'infusione più lunga rispetto agli altri tipi di tè.** Di gusto dolce e di colore rosso bruno, il rooibos ricorda un po' la nocciola e la malva e si beve anche senza l'aggiunta di zucchero. Le foglie contengono molte sostanze antiossidanti, ideali per la pelle, vitamina C e minerali, tra cui magnesio, calcio, fosforo, ferro, fluoro, potassio. **L'infuso di rooibos può essere applicato anche sui capelli** per renderli più lucidi. È considerata una bevanda tonica per la mattina ma, allo stesso tempo, calmante se bevuta alla sera.

Mai provato l'olio di zucca?

Derivato dalla spremitura a freddo dei semi della zucca, quel che si ricava è un olio dal colore verde scuro e dal sapore piuttosto intenso, **simile a quello delle nocciole.**
I Paesi che più di altri per tradizione ne fanno uso sono l'Austria, la Romania e l'Ungheria. Contiene grandi quantità di acidi grassi essenziali, in particolare di acido linoleico (Omega 6) che è fortemente antiossidante, protettivo del cuore e della circolazione sanguigna. **In cucina si usa prevalentemente per condire insalate** a cui conferisce un sapore deciso, in piatti a base di carne, uova e per preparare marinate, mentre non è adatto per le fritture.



SPECIALE AUTUNNO 2021

1 anno o 2anni?

Scegli l'offerta che preferisci:

1 ANNO 12 NUMERI — **€13,50** anziché € ~~18,00~~ — SCONTO 25%

+ € 1,20 di spese di spedizione per un totale di € 14,70

2 ANNI 24 NUMERI — **€24,90** anziché € ~~36,00~~ — SCONTO 30%

+ € 1,80 di spese di spedizione per un totale di € 26,70

Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art.45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Mondadori Media S.p.A. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/cgaame.



IN PIÙ

PARTECIPI AL NUOVO CONCORSO

Un anno vincente



1° PREMIO

UNA FANTASTICA

TOYOTA C-HR HYBRID

e tanti altri meravigliosi premi!

Le immagini presentate sono puramente indicative e non costituiscono vincoli per colori, modelli etc.

ABBONATI O REGALA SUBITO!

www.abbonamenti.it/giallozafferano2021

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO "UN ANNO VINCENTE". Partecipano al concorso solo i donatori o sottoscrittori di un abbonamento i cui pagamenti risultino pervenuti entro 18/6/2022. Il concorso è valido dal 26/07/2021 al 18/06/2022. L'estrazione dei premi è prevista entro l'08/07/2022 alla presenza di un notaio preposto al controllo. I vincitori saranno avvisati con comunicazione scritta. Totale montepremi presunto di mercato: 51.122,71 € iva inclusa. Il regolamento completo è depositato c/o la società Concreta Comunicazioni S.r.l., Corso Sempione 98, 20154 Milano.

nocciole

Mangiate con moderazione, sono un ottimo spuntino spezzafame, ti aiutano a mantenere il peso forma, proteggono il cuore e ti "danno la carica"

A CURA DI **METELLA RONCONI**

La quantità consigliata dalla Food and Drug Administration per prevenire le malattie cardiovascolari, è di 30 grammi al giorno.

Il nocciolo è una pianta originaria dell'Asia Minore appartenente alla famiglia delle Betulacee. I semi, dal caratteristico sapore dolce e aromatico, sono stati uno dei primi alimenti che hanno contribuito alla nutrizione dell'uomo. Oggi la coltivazione è ampiamente diffusa; l'Italia, insieme alla Turchia, è tra i principali produttori al mondo. **La raccolta delle nocciole avviene in autunno**, quando il frutto ha raggiunto la piena maturazione e l'involucro raggrinzisce, staccandosi con facilità. **Sono tra i migliori alimenti da consumare come spuntino** perché placano la fame, sono fonte di proteine, povere di carboidrati e ricche di fibra. La nocciola inoltre è una buona fonte di minerali: è ricca di potassio, magnesio e fosforo, preziosi alleati per la salute delle ossa e nemici della stanchezza. In cucina si utilizzano sia nelle preparazioni dolci che salate. Dalle nocciole, oltre alla farina, si ottengono **l'olio di nocciole e il latte,** alternativa a quello vaccino per chi è intollerante al lattosio e per chi segue un regime vegano. Le nocciole con guscio si possono conservare per circa un mese, a temperatura ambiente e in luogo asciutto.

IN ITALIA LE VARIETÀ PIÙ FAMOSE

La Tonda Gentile delle Langhe è la varietà più famosa, ciononostante il Piemonte è solo al terzo posto in Italia con una produzione annua di 20.027 tonnellate. La prima regione produttrice è il Lazio, con 45.967 tonnellate di cui 45.000 nella provincia di Viterbo, dove si può trovare la Tonda gentile romana DOP. Segue la Campania, dove si coltiva la Tonda Giffoni Igp.

I nutrienti

In questa tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di nocciole

minerali	mg
Potassio	680
Fosforo	290
Calcio	150
Ferro	4,7
Zinco	2,5

vitamine	mg
E	15
C	4
B2 (riboflavina)	0,10
B3 (niacina)	2,8
B1 (tiamina)	0,51



Nocciola Igp

Il terreno di origine vulcanica in Campania è perfetto per coltivare la Tonda di Giffoni, tra le varietà italiane più pregiate. (Nocciola di Giffoni Igp, Mocerino frutta secca).

DOLCE SIMBOLO **TORINESE**

Durante il Carnevale del 1865 la maschera torinese Gianduia distribuì per le strade della città un cioccolatino fatto con cacao, nocciole tostate e macinate e zucchero: nacque così il famosissimo gianduiotto.

100 g
= 35%
fabb. di acido folico

ricche DI **Omega 3 e 6**

Dopo le mandorle, le nocciole sono la varietà di frutta secca che contiene la maggiore quantità di vitamina E. Inoltre le nocciole sono ricche di fitosteroli, utili per la prevenzione di malattie cardiovascolari, e di grassi buoni, Omega 3 e Omega 6, importanti per abbassare il colesterolo.

FA BENE ALLA PELLE

L'olio di nocciole, ricavato per spremitura dei semi, è destinato soprattutto all'industria cosmetica, dove viene impiegato per le sue preziose proprietà antiossidanti, emollienti e tonificanti.

come pulirle

Le nocciole fresche sono ricoperte da una sottile pellicina, che può risultare difficile da togliere. Basta farle asciugare 5 minuti in forno a 180°, quindi strofinarle bene con un panno.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 GRAMMI

Un consumo regolare di nocciole apporta diversi benefici: grazie alla presenza di magnesio possiamo alleviare la tensione muscolare, i crampi e l'affaticamento. Gli elevati livelli di magnesio, inoltre, rafforzano i muscoli.









Pasta corta con radicchio

Per 4 persone

300 g di fusilli o altra pasta corta - 300 g di radicchio - 1 cipolla - olio extravergine d'oliva - sale - 50 g di granella di nocciole

Lava e pulisci il radicchio: elimina la parte bianca e taglialo a striscioline. In una padella fai appassire con dell'olio d'oliva la cipolla tagliata a fettine sottili. Aggiungi il radicchio e lascia cuocere per qualche minuto a fuoco medio.
Nel frattempo porta a bollore l'acqua salata in una pentola e fai cuocere i fusilli. Scolali al dente e conserva un mestolo di acqua di cottura.
Versa i fusilli nella padella con il radicchio facendo saltare per qualche minuto. Aggiusta di sale e servi guarnendo con la granella di nocciole.

Crema vegana spalmabile

Per 4 persone

100 g di nocciole - 300 g di cioccolato fondente al 70% - 100 g di zucchero di canna integrale - 150 ml di latte di nocciole

Taglia a pezzetti il cioccolato in una ciotola, riempi una pentola con acqua calda, appoggiaci sopra la ciotola con il cioccolato e lascia che si sciolga completamente, avendo cura di mescolare di tanto in tanto. Mentre il cioccolato fonde, frulla lo zucchero con le nocciole fino a ottenere una pasta omogenea e liscia.
Quando il cioccolato sarà sciolto completamente unisci la pasta di nocciole e zucchero e continua a mescolare. A questo punto, senza smettere di miscelare, unisci a filo il latte in modo da incorporare tutto e rendere il composto omogeneo.
La crema è pronta.
Versala in un vasetto di vetro sterilizzato e lascia raffreddare.

Crostata con frolla all'olio

Per 6 persone

2 uova - 100 g di zucchero - 100 g di olio di semi di girasole - 100 g di farina 00 - mezza bustina (8 g) di lievito. Per il ripieno: 150 g di cioccolato fondente - 50 g di zucchero - 1 uovo - 200 ml di panna - 200 g di nocciole tostate

Rompi 2 uova in una ciotola e mescola con 100 g di zucchero. Aggiungi l'olio e mescola per incorporarlo. Unisci la farina e il lievito per dolci e incorpora mescolando. Trasferisci l'impasto su una spianatoia infarinata e lavoralo fino a ottenere una consistenza liscia. Metti la frolla in frigo per almeno 30 minuti.
Per il ripieno metti in una ciotola il cioccolato fondente fuso, 50 g di zucchero e un uovo e mescola usando le fruste elettriche. Aggiungi la panna fresca e mescola di nuovo. Prendi la frolla e stendila a uno spessore di 3-4 mm e fodera uno stampo per crostate da 24 cm ben imburrato. Riempi il guscio con il ripieno di cioccolato e decora con le nocciole tagliate a metà. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti.

I FEEL SLOVENIA

Per la varietà della cucina locale e l'attenzione alla sostenibilità, la Slovenia è la Regione Europea della **Gastronomia 2021**



Un viaggio gastronomico con *i sapori della natura*

Tutti apprezziamo il valore di piatti preparati con materie prime locali, sia per il loro gusto, sia per il risparmio energetico che questo significa. E in Slovenia è tradizione da sempre, al punto che "Dal giardino alla tavola" è anche il mantra dei ristoranti sloveni stellati presenti nella famosa Guida Michelin.



Tutta la cucina locale è legata alla natura, in scenari diversi dal Mediterraneo alle Alpi. Hai mai provato gli **asparagi selvatici**? Una delicatezza tipica della zona del Carso, insieme ai salumi stagionati ai forti venti di Bora. A Lubiana, Slovenia centrale, si assaggiano invece la Potica di noci e gli **žlikrofi** a base di saporiti ingredienti locali. Un souvenir da scegliere nelle boutique del centro? Il **cioccolato alla slovena** naturalmente. Nella Pannonia il viaggio continua con gli oli, i vini e la Prekmurska gibanica, **una torta a strati di mela, ricotta "skuta", noci e semi di papavero**. Caratteristici delle zone alpine il formaggio di pecore autoctone slovene e l'inconfondibile **salsiccia della Carniola**. In Slovenia la sostenibilità e la vicinanza alla natura si accompagnano alla massima attenzione per la lavorazione all'avanguardia.

slovenia.info



La terra del luppolo e *la fontana della birra*

La Slovenia è uno dei maggiori produttori di luppolo, in particolare nella Bassa Valle della Savinja dove potrai attingere alla "fontana della birra" di Žalec, una fontana speciale da cui puoi versarti degustazioni di varie birre locali, grazie a un bicchiere dotato di chip. Le nuove tecnologie infatti affiancano una produzione tradizionale che ha visto nascere più di 100 microbirrifici artigianali.

LA SCUOLA di giallo

GANACHE AL CIOCCOLATO
LA CREMA IDEALE PER DECORARE E FARCIRE

1 Trita il cioccolato fondente

Trita grossolanamente 150 g di cioccolato fondente. Versa 100 g di panna fresca liquida in un pentolino e portala fin quasi a sfiorare il bollore; cerca però di non superare gli 85°.

2 Versalo nella panna

Versa nella panna calda il cioccolato fondente e spegni il fuoco; mescola con una frusta fino a farlo sciogliere completamente. Con queste dosi si ottiene una crema densa, ideale per ricoprire una torta. Se vuoi usare la ganache come farcitura, aggiungi 50 g di panna.

3 Prova anche quello bianco

La ganache puoi realizzarla anche con cioccolato al latte o bianco. Si può conservare in frigorifero per 2-3 giorni coperta con la pellicola a contatto.

e in più...



GIRELLE DI **pizzoccheri**

Rolls di farina di grano saraceno farciti con bietole e patate immersi in una morbida fonduta di formaggio per una rivisitazione golosa della ricetta valtellinese più conosciuta e amata

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**





tagliatelle SCURE E ben condite

I pizzoccheri sono tagliatelle di grano saraceno condite con patate, verza o altre erbe anche spontanee, formaggio Casera, burro e aglio. Sono un piatto tipico della Valtellina, anzi di Teglio, borgo in provincia di Sondrio che dal 2002 ospita l'Accademia dei Pizzoccheri. Associazione che conserva religiosamente la ricetta originale. Un piatto semplice e povero, di cui non si conoscono le origini, qualcuno le fa risalire al XIV secolo. Quel che si sa di certo è che i pizzoccheri sono assai diffusi in Alta Valtellina fin dall'800 e dal 2016 sono garantiti dal marchio Ipg.

Ingredienti

200 g di farina di grano saraceno
50 g di farina 0
150 ml di acqua
180 g di formaggio Casera
150 g di patate
200 g di bietole a coste sottili
70 g di burro
1 rametto di salvia o maggiorana
100 g di grana grattugiato
50 g di panna fresca
sale e pepe

step critico

Puoi stendere l'impasto anche un pochino più spesso, otterrai una sfoglia rustica ma comunque buona.

1 Lessa le patate

Pela le patate, poi tagliale a pezzi e cuocile in acqua bollente salata. Scolale al dente e disponile in una ciotola capiente.



2 Impasta acqua, sale e farine

Per l'impasto dei pizzoccheri disponi le due farine e un pizzico di sale sulla spianatoia, avendo cura di formare una fontanta, poi versa al centro l'acqua tiepida e lavora con le mani fino a ottenere un composto liscio, elastico e omogeneo.



3 Stendi la sfoglia

Con l'aiuto del mattarello oppure della macchina per la pasta ricava dall'impasto un'unica sfoglia rettangolare alta circa 1 millimetro.

Gira pagina e segui la ricetta



il grano saraceno

A dispetto del nome, il grano saraceno non è un cereale, ma una pianta erbacea rustica e resistente al freddo e quindi adatta al clima di montagna. Di origine cinese, arriva in Valtellina nel 1600. La farina che se ne ricava era usata solo dai contadini, che la chiamavano polenta nera e la usavano per preparare ricette antiche ma ancora apprezzate come pizzoccheri, polenta taragna e sciatt.

FORMAGGIO DOP

Valtellina Casera è un formaggio prodotto nelle latterie della provincia di Sondrio, stagionato nelle tradizionali "casere" (rifugi di montagna). Il sapore dolce si abbina molto bene alle specialità a base di grano saraceno come i piatti tipici valtellinesi: i pizzoccheri e gli sciatt.



4 Prepara le bietole

Sciacqua le bietole e asciugale. Tagliale a piccoli pezzi e scottale per 2 minuti in acqua bollente salata. Falle raffreddare in una ciotola con acqua fredda e un filo d'olio. Scolale e uniscile alle patate nella ciotola.

Sciogli il formaggio 5

Taglia il formaggio Casera a cubetti e mettine da parte la metà. Versa in un pentolino i cubetti rimasti, aggiungi la panna e fai sciogliere il formaggio a fiamma dolcissima, fino a ottenere una fonduta morbida.





6 Farcisci la sfoglia

In una padella con burro e maggiorana fai saltare le patate e le bietole. Stendi la sfoglia sul piano di lavoro, ricoprila con le verdure saltate, in modo da lasciare liberi i bordi. Aggiungi il formaggio a cubetti e una generosa spolverata di grana.

7 Forma il rotolo

Arrotola la sfoglia farcita su se stessa e lascia riposare in frigorifero per 30 minuti, per farla rassodare.

Raffredda

Per ottenere delle girelle perfette, dopo aver arrotolato la sfoglia farcita ben stretta, avvolgila nella pellicola per alimenti e tagliala a fette solo dopo averla ben raffreddata in frigorifero: non saltare questo passaggio, è importante!

Informa e gusta 8

Quando il rotolo di pasta è ben rassodato, taglialo a fette in modo da ricavare tante girelle. Forma uno strato sottile di fonduta sul fondo di una teglia. Adagiavi poi le girelle e fai gratinare in forno a 200° per 15 minuti.



la ricetta originale

Pizzoccheri di Teglio

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 17 minuti

400 g di farina di grano saraceno 100 g di farina bianca - 200 g di burro - 250 g di formaggio Casera Dop - 150 g di formaggio grana - 200 g di verze - 250 g di patate - 1 spicchio di aglio - sale e pepe

Mescola le due farine, impastale con acqua e lavora per 5 minuti. Tira la sfoglia fino a uno spessore di 2-3 mm e ricava delle strisce di 7-8 cm. Sovrapponile e poi tagliale nel senso della larghezza per ottenere delle tagliatelle larghe circa 5 mm.
Cuoci le verdure in acqua salata: le verze tagliate a piccoli pezzi e le patate a tocchetti, dopo 5 minuti aggiungi i pizzoccheri.
Lasciali cuocere per 10 minuti e poi raccoglili con una schiumarola. Versarne una parte in una teglia ben calda, cospargi con formaggio grana grattugiato e Casera Dop a scaglie, prosegui così, alternando pizzoccheri e formaggio fino a terminare gli ingredienti.
Friggi il burro con l'aglio in un pentolino ,in modo che si colorisca e versarlo sui pizzoccheri. Senza mescolare, servi i pizzoccheri bollenti con una macinata di pepe.



LOMBATINE di agnello

Accompagnate da scalogno confit e mele cotogne sfumate al Porto

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **DANILO ORIENTALE**



Ingredienti

700 g di lombatine di agnello
350 g di scalogno
300 g di mele cotogne
1 spicchio di aglio
1 rametto di timo
40 g di olio extravergine di oliva
30 g di burro
15 g di zucchero di canna
15 ml di Porto
sale e pepe



1 Elimina il grasso

Comincia dal preparare le lombatine di agnello eliminando il grasso in eccesso e incidendo il tessuto connettivo in modo che non si "arricci" durante la cottura.



una tradizione antichissima

L'agnello fa parte della tradizione culinaria italiana da molti secoli. La cucina romana ne fa largo uso, pensiamo al famoso "abbacchio", così come quella sarda, ma in generale sulle tavole del Centro-Sud l'agnello è sempre stato presente. Saporita e tenera, questa carne viene consumata soprattutto durante le festività di Pasqua, diventando l'ingrediente principale di diverse ricette, che variano da regione a regione. Dal cosciotto al forno, alle costolette impanate e fritte.



2 Taglia gli scalogni

Per preparare gli scalogni confit devi prima di tutto eliminare la base, poi tagliarli a metà per il lungo dopo averli privati della pelle esterna. Adagia gli scalogni in una piccola pirofila unta mettendo sul fondo un po' di sale e di zucchero.



3 Metti in forno

Copri la teglia con della carta stagnola in modo che si crei una specie di camera di umidità e gli scalogni cuociano senza seccarsi troppo: metti in forno a 130° per 35/40 minuti.

Le regole d'oro

La tecnica confit prevede l'uso di zucchero, erbe aromatiche come origano o timo e una lunga cottura in forno a bassa temperatura.

Gira pagina e segui la ricetta



Pela le mele 4

Adesso è il momento di pelare e tagliare le mele a cubettini delle dimensioni di circa 2 centimetri.



5 Sfuma con il porto

Fai saltare i cubetti di mela in una padella con una noce di burro, sfuma con il Porto, quindi aggiusta di sale e pepe.



6 Scotta la carne

Scotta velocemente le lombatine in una padella molto calda con un filo d'olio, giusto un paio di minuti per lato in modo che la carne risulti ben rosolata all'esterno e morbida all'interno così da mantenere tutti i suoi succhi e non risultare stopposa.

consigli utili

come fare
un abbinamento perfetto

Uno degli abbinamenti più classici della cucina italiana è l'agnello con le patate, sia cotti insieme al forno sia nella versione più rustica in padella. Molto amato e diffuso è anche quello con i carciofi, soprattutto se fritti. Il gusto delicato dell'agnello si sposa bene anche con i pisellini, cotti a parte oppure nella stessa pentola, come avviene nel piatto tradizionale siciliano "agnello in bianco con patate e piselli".



7 Deglassa il fondo

Deglassa con pochissima acqua il fondo della padella in modo da recuperare un saporito sughetto.



8 Unisci gli ingredienti

Servi le lombatine impiattandole insieme ai cubetti di mela cotogna e agli scalogni confit e unendo il fondo di cottura.

la ricetta in più

Costolette al forno

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 50 minuti

800 g di costolette d'agnello - 2 rametti di timo - 2 rametti di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

Ripulisci la carne dal grasso in eccesso. Sistema le costine in una pirofila e condiscile con sale e pepe. Aggiungi timo, rosmarino, lo spicchio d'aglio diviso a metà e qualche grano di pepe. Irrora con un filo di olio e spolverizza con la scorza del limone grattuggiato, cospargendole in modo uniforme. **Copri la pirofila** con un foglio di pellicola. Lascia marinare le costolette per almeno 2 ore in frigorifero. Trascorso questo tempo, sistemale all'interno di una pirofila unta d'olio. Avvolgi le ossa delle costolette con carta di alluminio per evitare che brucino in cottura. Dopodiché metti la teglia nel forno preriscaldato a 200° per 50 minuti. **Sforna la carne e portala in tavola** ben calda, decorata, a piacere, con qualche rametto di rosmarino oppure di timo.



BROWNIE CON castagne

Sapori d'autunno in un classico dessert al cioccolato che diventa originale per l'abbinamento con la salsa mou

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**



Ingredienti

g 220 di cioccolato fondente
g 120 di farina 00
3 uova intere
g 115 di burro
g 195+200 di zucchero
g 80 di castagne precotte
g 250 di panna fresca
zucchero a velo

Gira pagina e segui la ricetta



Trita il cioccolato ①

Taglia a pezzetti il cioccolato, quindi in una bastardella (bacinella tonda d'acciaio) scioglilo a bagnomaria (o nel microonde a potenza moderata) girando di tanto in tanto fino a quando non sarà ben sciolto.



② Monta il burro

A parte, in una planetaria o con l'aiuto di uno sbattitore elettrico, monta il burro con 195 g di zucchero fino a quando il composto non sarà bianco e spumoso (per poterlo montare facilmente il burro deve essere a temperatura ambiente).

un po' di storia

dal pane alle torte DOLCI

Le origini della torta di castagne, secondo i manuali e le enciclopedie gastronomiche, sono antichissime. Risalirebbe addirittura all'epoca romana quando, in assenza di grano, si utilizzavano le castagne per fare il pane di necessità e sfamare le persone in periodi di crisi. In Piemonte, invece, le prime produzioni di questa torta si possono riscontrare intorno al 1800 quando, oltre ai fornai, le famiglie preparavano il dolce in forni a legna in occasione della Pasqua.



Il consiglio

Mai montare le uova fredde: devono essere sì conservate in frigorifero, ma sia gli albumi che i tuorli montano meglio a temperatura ambiente.

③ Incorpora le uova

A questo punto aggiungi le uova, continuando a lavorare con le fruste fino a quando saranno perfettamente incorporate.

la ricetta in più

Muffin con farina di castagne

Per 8 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 25 minuti

160 g di farina di castagne - 2 uova 130 g di zucchero - 40 g di olio di mais - 100 ml di acqua - 1 bustina di lievito - 3 cucchiai di gocce di cioccolato

Setaccia in una ciotola la farina di castagne con il lievito. Questo passaggio è molto importante perché la farina di castagne tende a formare più grumi rispetto a una farina tradizionale.
Unisci quindi lo zucchero e dai una mescolata veloce. A parte, monta le uova con le fruste elettriche fino a che risulteranno chiare e spumose. Versa a filo l'olio e l'acqua.
Aggiungi le polveri, mescolando con una spatola dal basso verso l'alto per evitare di smontare il composto, e in ultimo le gocce di cioccolato. Versa l'impasto così ottenuto nell'apposito stampo per muffin con i pirottini di carta, riempiendolo per non più di 2/3, quindi cuoci a 170° per 25 minuti, facendo la prova stecchino prima di sfornare. Decora con una castagna o con un marron glacé.



Unisci il cioccolato 4

Unisci quindi il cioccolato fuso "a filo", dopo averlo fatto intiepidire. La temperatura del cioccolato è importante: se troppo caldo potrebbe smontare la massa, se troppo freddo potrebbe "tirare" e non incorporarsi correttamente alla massa. La temperatura quindi dovrà essere di circa 30°.



Regole d'oro

Tagliare il cioccolato in pezzi prima di fonderlo farà sì che si sciolga più in fretta, così non rischierai di superare il tempo necessario e finire per bruciarlo.



5 Aggiungi la farina

Incorpora la farina mescolando con una spatola molto delicatamente fino a ottenere un completo assorbimento.

Taglia le castagne 6

Taglia grossolanamente le castagne, tenendone alcune intere da parte per la guarnizione e uniscile al composto. Quindi stendilo in una teglia rivestita con carta forno a uno spessore di 4 cm e cuoci in forno preriscaldato a 180° per 25/30 minuti.



Step critico

Per il caramello, fai sciogliere lo zucchero in una casseruola a fiamma bassa, roteandola spesso in modo che caramelli uniformemente, senza mescolare.



7 Prepara la salsa mou

Prepara la salsa mou sciogliendo in un pentolino lo zucchero con pochissima acqua e cuoci fino a quando diventa ambrato. Aggiungi la panna poco alla volta facendo attenzione (il caramello è caldissimo) e mescola fino a quando non sarà assorbito; fai cuocere per 2 minuti.



8 Completa con lo zucchero a velo

Sforma il dolce e servilo con una spolverata di zucchero a velo, accompagnandolo con la salsa mou a parte e, se ti piace, con una guarnizione di castagne.

noci pecan o nocciole

Per questo tipo di dolce americano, il brownie, bisogna assicurarsi che la superficie sia leggermente croccante mentre la parte interna deve rimanere morbida e umida. L'abbinamento castagne e cioccolato è irresistibile: che si tratti di cioccolato fondente o al latte, di castagne fresche e cotte, di farina o confettura, viene proposto con successo in moltissime ricette. Insieme alle castagne, o al loro posto, si possono aggiungere anche noci pecan o nocciole, tutta frutta secca che si sposa benissimo con il gusto del cioccolato fondente.

preparo e **congelo**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

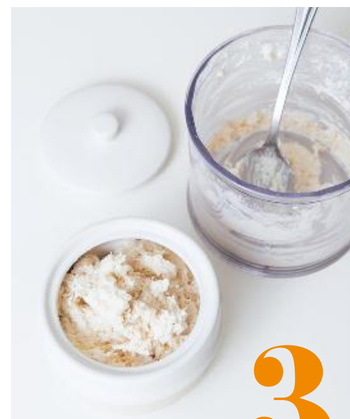


PER SERVIRE
Al momento di usarlo, dopo averlo scongelato, servi il patè accompagnato da crostini di pane nero o integrale sui quali spalmarlo e cetriolini sott'aceto.

passo a passo


1


2


3

Paté di carni bianche con cardamomo

Preparazione **20 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

150 g di petto di pollo - 150 g di fesa di tacchino - 150 g di polpa di coniglio (sella o coscia) - 170 g di burro - 30 g di olio extra vergine d'oliva - 55 ml di vino bianco - 100 g di sedano, carota e cipolla misti - 2 foglie di alloro - 1 sfilatino di pane integrale da tagliare a fette - cardamomo - sale - pepe

1 Prepara un court bouillon (brodo aromatizzato dalla cottura veloce) con sedano, carota e cipolla tagliati grossolanamente, sala moderatamente quindi aggiungi il vino bianco, l'alloro e il cardamomo. Fai bollire per circa una ventina di minuti.
2 Immergi le carni tagliate a pezzettini e lascia cuocere a fiamma moderata per 20/25 minuti, coprendo con un coperchio in modo da ammorbidire la carne con il suo stesso vapore. Scola e lascia raffreddare. In un mixer o robot da cucina frulla le carni aggiungendo anche il burro freddo tagliato a cubetti e quindi lavoralo fino a quando il composto non diventa perfettamente liscio.
3 Versalo in un piccolo contenitore da freezer oppure in stampini monoporzione di silicone (in formato rettangolare o in forme diverse) quindi mettilo nel freezer a congelare.

passo a passo







PER SERVIRE
Friggi i sandwich di zucca e pecorino ancora congelati in olio di mais e burro. Asciugali con carta da cucina e servili con i cubetti di zucca saltati in padella e foglie di salvia fritte velocemente.

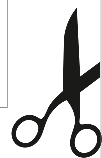


Zucca e pecorino in carrozza

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di zucca (moscata o altra varietà) - 120 g di pecorino stagionato - 2 uova fresche - 150 g di pangrattato - 40 g di farina - g 50 di burro - 50 g di olio di semi di mais - 1 rametto di salvia

1 Pulisci la zucca eliminando la buccia e i semi interni, poi taglia un terzo della polpa a cubetti della dimensione di un 1,5 cm. Cuocili in padella a fiamma moderata con un coperchio e un filo d'olio per alcuni minuti fino a quando diventano morbidi. Tienili da parte per la guarnizione.
2 Taglia la polpa di zucca restante a fette di rettangolari e molto sottili, passale brevemente in padella, sempre con pochissimo olio.
3 Forma delle specie di sandwich alternando strati di zucca a fette di pecorino stagionato. Pressa leggermente il tutto e impana passando prima nella farina, quindi nell'uovo sbattuto con un pizzico di sale e infine nel pangrattato, cercando di farlo aderire molto bene anche ai bordi. Infila nel congelatore.



con la **pentola a pressione**

DI FRANCESCO PARRAVICINI

Stracotto al Sangiovese

Preparazione **25 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

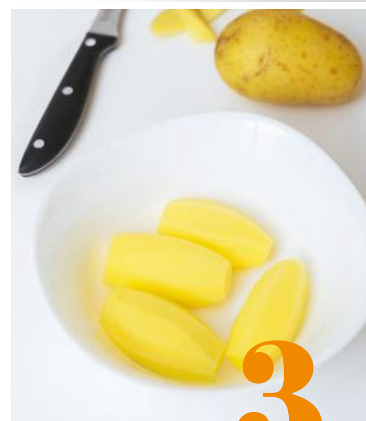
700 g di muscolo di manzo - 33 cl di Sangiovese - 70 g di sedano - 4 scalogni - 8 patate piccole - timo - 30 g di olio evo - 1 spicchio d'aglio - 25 g di doppio concentrato di pomodoro - sale - pepe

1 Pulisci il muscolo di manzo da eventuali eccessi di grasso, legalo in modo da mantenerlo in forma durante la cottura e scottalo brevemente in una padella ben calda.
2 Mettilo all'interno della pentola a pressione aggiungendo direttamente il vino, l'olio, l'aglio pelato, il sedano e gli scalogni tagliati grossolanamente, infine il doppio concentrato di pomodoro. Aggiusta di sale e pepe.
3 Cuoci con il coperchio a pressione per 30 minuti, dopodiché apri e aggiungi le patate precedentemente tagliate a forma di botticella. Completa la cottura nella pentola a pressione per altri 10 minuti. A questo punto togli carne e patate dalla pentola e frulla la salsa con un mixer a immersione. Taglia la carne a fette e servila con le sue patate e il fondo di cottura.

passo a passo


1


2


3

COTTURA TRADIZIONALE

Metti cipolla, carota e sedano tritati in tegame, con la carne e 1 litro di vino rosso. Copri e fai marinare per 12 ore. Poi versa un giro d'olio in una pentola e fai soffriggere una cipolla, quindi rosola la carne. Aggiungi la marinatura (e altro vino se necessario) e cuoci lo stracotto a fuoco lento per 3-4 ore circa, finchè la carne sarà tenerissima.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

passo a passo

1

2

3

con il **microonde**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

COTTURA TRADIZIONALE
Metti la panna e il latte in un pentolino e porta a bollore. Mischia i tuorli con lo zucchero e la vaniglia. Versa la panna a filo sul composto di tuorli mescolando. Distribuisci la crema così ottenuta all'interno di 4 cocotte riempiendole per circa 2/3 e cuoci a bagnomaria nel forno già caldo a 140° per 35 minuti.



Crema cotta vaniglia e mandarino

Preparazione **15 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di panna fresca - 100 ml di latte - 4 mandarini - 6 tuorli - 120 g di zucchero + 30 g per caramellare i mandarini - 30 g di burro - 1 bacca di vaniglia - zucchero a velo - menta

1 In un contenitore adatto al microonde mescola la panna e il latte, poi aggiungi la bacca di vaniglia aperta nel senso della lunghezza e metti nel microonde. Porta a ebollizione.
2 A parte, mescola i tuorli con lo zucchero, quindi aggiungi il latte caldo e versa il composto in una piccola pirofila o in una cocotte monoporzione. Copri con la pellicola e cuoci al microonde alla minima potenza per 10 minuti (il tempo potrebbe variare a seconda del contenitore o della potenza del microonde, in ogni caso fino a quando la crema sarà rappresa), lascia intiepidire e raffredda in frigorifero.
3 In un padellino a parte fai caramellare lo zucchero con il burro, sciogliendo prima il burro e aggiungendo dopo lo zucchero, alla fine aggiungi gli spicchi dei mandarini. Servi la crema cotta con i mandarini, zucchero a velo e qualche fogliolina di menta.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

bontà dal macellaio

DI FRANCESCO PARRAVICINI

LO SAPEVI CHE...
UN TEMPO IL MIDOLLO SI RICAVAVA CON UN CUCCHIAINO SOTTILE, DETTO IRONICAMENTE ESATTORE



Proprietà
Ricco di acidi grassi e Omega 3 il midollo favorisce lo sviluppo del sistema nervoso e agisce anche come anti-infiammatorio.

ossobuco

Gli ossibuchi si presentano come fette di carne spesse che comprendono una sezione dell'osso. **Si ricavano dal geretto** o garretto, la parte superiore della gamba del bovino che corrisponde alla tibia. In genere per cucinare si preferisce **quello di vitello, particolarmente tenero e sottile**.
I più pregiati sono quelli tagliati alla metà del muscolo, dove l'osso è ricco di midollo e il tessuto connettivo lascia comunque spazio alla polpa. Questo taglio particolare viene esaltato nella **ricetta milanese dell'ossobuco in gremolata**, talmente amata e nota da essere riconosciuta come De.Co (Denominazione Comunale), riconoscimento ideato da Luigi Veronelli per tutelare le produzioni agricole, i piatti della tradizione e i prodotti artigianali di eccellenza.

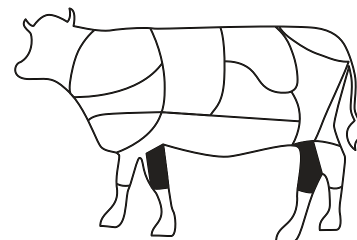
consigli utili

PRONTO PER LA cottura

Prima di cuocere l'ossobuco è consigliabile batterlo con il pestacarne in modo da assottigliarlo e poi praticare piccole incisioni ai lati con il coltello, per evitare che le fette si arriccino durante la cottura. Infine, è utile passarlo velocemente nella farina, avendo cura di scuoterlo per eliminare l'eccesso.

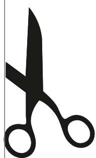
3/4 CENTIMETRI

È lo spessore ideale delle fette di ossobuco. Le più pregiate derivano dallo stinco posteriore o geretto dove la carne è più tenera e l'osso contiene più midollo.



il taglio

Ricavato dallo stinco del bovino l'ossobuco è composto da fette di tenera polpa, complete di osso e con tanto di midollo che, sciogliendosi in cottura, rende il piatto morbido e succulento.



Tradizionale in gremolata

Preparazione **20 minuti**
Cottura **60 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 ossibuchi di vitello - 500 ml di brodo di carne - 250 g di cipolle dorate - 50 g di farina 00 - 50 ml di vino bianco - 60 g di olio extravergine - 40 g di burro - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 spicchi di aglio - 2 filetti di acciuga - 1 limone bio - sale -pepe

Pela le cipolle e affettale. Versale in una padella capiente con metà dell'olio e fai colorire. Poi toglile dal tegame e tieni da parte. Prepara gli ossibuchi alla cottura praticando 3 incisioni sui bordi in modo che non si arriccino durante la cottura. **Passali nella farina** e scuotili per eliminare l'eccesso. Versa l'olio rimanente in padella, aggiungi il burro e fallo sciogliere, unisci gli ossibuchi e rosola a fiamma media per 4 minuti, poi girali e cuoci ancora 2 minuti. Sfuma con il vino rimanente. Quando è evaporato, versa il brodo e le cipolle tenute da parte. **Cuoci per circa 35 minuti** a fiamma media con il coperchio. Poi girali e cuoci ancora per circa 20 minuti. Per la gremolata, trita il prezzemolo con aglio e acciuga. A cottura ultimata,aggiungi il trito e la scorza di limone grattugiata nella padella. Servilo caldo con il risotto allo zafferano.



Alla pizzaiola

Preparazione **20 minuti**
Cottura **2 ore**
Dosi per **4 persone**

4 ossibuchi di vitello - 100 ml di passata di pomodoro - 30 g di farina - 200 g di mix di sedano carota e cipolla - 20 g di olio extravergine - 30 g di burro - 100 ml di vino bianco - 1 spicchio di aglio - origano - sale - pepe



STEP BY STEP



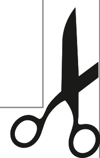
1 **Prepara il brodo** vegetale mettendo a bollire in una pentola d'acqua sedano, carota, cipolla e pochissimo sale. Versa olio e burro in una casseruola, aggiungi l'aglio in camicia e fallo colorire. Poi fai rosolare gli ossibuchi infarinati fino a dorarli.



2 **Sfuma con il vino** bianco e lascia evaporare. Profuma con un pizzico di origano e poi aggiungi la passata di pomodoro.



3 **Abbassa il fuoco** e comincia a cuocere l'ossobuco a fiamma bassa con il coperchio, allungando di tanto in tanto con il brodo vegetale. Regola sale, pepe e cuoci per circa 2 ore, fino a quando la carne sarà tenera e tenderà a staccarsi dall'osso.



dal mare in **pescheria**

RICETTE DI **F. PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...

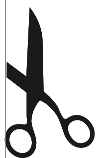
PRIVA DI SPINE E MOLTO MAGRA È ADATTA A TUTTI, ANCHE AI PIÙ PICCOLI

Economica

La razza è un pesce economico, il prezzo di vendita è molto variabile a seconda della stagione e del luogo, mediamente si aggira fra 10 e 14 euro al chilo.

ali di **razza**

Come gli squali e le mante, la razza è un pesce dallo scheletro cartilagineo, diffuso in tutti i mari e anche nel Mediterraneo, ha un corpo romboidale, quasi piatto con ampie pinne simili ad ali e una coda lunga e sottile. **Le carni sono bianche e delicate**, ha poche calorie, è molto digeribile e costituisce una buona fonte di vitamina A e di sali minerali come il potassio e il fosforo. Nei banchi delle pescherie, piuttosto che il pesce intero, è più frequente trovare le pinne pettorali (ali), più semplici da pulire. **È priva di lische** e quindi perfetta per i bambini. **Molto versatile in cucina**: si può cuocere al forno con patate e peperoni oppure friggerla, come si fa con le cotolette di carne, è possibile anche cucinarla in umido, usarla per arricchire il condimento per la pasta e aggiungerla a brodi e minestre.



consigli utili

PRONTA ALLA COTTURA e più tenera

Per prima cosa elimina la pelle e per farlo velocemente scottala in acqua bollente. Adagiala poi sopra un tagliere e pratica un'incisione sul dorso, sotto alle branchie. Eviscerala e sciacquala con cura. A questo punto, per rendere le carni più tenere, lasciala nel congelatore qualche giorno prima di cucinarla.

tieni il brodo

Se cucini la razza lessata, o un altro pesce, non buttare il brodo. Tienilo da parte per insaporire i piatti di pesce. Puoi versarlo nei contenitori per il ghiaccio, congelarlo e poi usarlo come si fa con i dadi.

68

CALORIE PER 100 G. A CRUDO

Le carni della razza sono molto magre, perciò il consumo è indicato in un regime alimentare ipocalorico e per coloro che soffrono di colesterolo alto.

da scoprire

Razza, muggine, murena, sugarello, aguglia sono alcune tra le specie nostrane destinate al commercio locale. Economiche e sane, perché non trattate con additivi, come invece spesso si fa per i pesci più richiesti.

Lessata alle erbe

Preparazione **15 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 ali di razza - 1 lime o limone - 2 cucchiai di capperi - 1 spicchio di aglio - 1 cipollotto rosso - prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe rosa

Trita 2 cucchiai di prezzemolo con l'aglio, trasferisci il trito in una ciotola, aggiungi 3 cucchiai di capperi dissalati, il cipollotto tagliato a fettine, la scorza grattugiata di mezzo limone, tutto il succo, 4 cucchiai d'olio, sale, pepe rosa e mescola per amalgamare.
Scalda 4 cucchiai d'olio in una padella e poi aggiungi le ali di razza. Regola sale, pepe e lascia cuocere fino a quando la carne diventa bianca.
Versa il condimento preparato, fai insaporire pochi minuti a fuoco basso e servi le ali di razza calde accompagnate da fette di lime o limone e prezzemolo.



Pulled fish di ali di razza e crudités

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

700 g di ali di razza spellate - 200g di mix di sedano, carota, cipolla e finocchio - 2 foglie di alloro - 30 g di olio extravergine - sale - pepe. Per le crudités: 1 limone, il succo - 250 g di sedano - 250 g di carote



STEP BY STEP



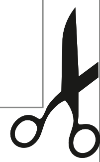
1 **Prepara il brodo** mettendo a bollire in acqua poco salata le foglie di alloro, sedano, carota, cipolla e finocchio tagliati a pezzi grossolani. Lascia sobbollire 20 minuti circa, il modo che prenda sapore. Poi immergi le ali di razza e cuoci ancora per 25 minuti.



2 **Scola le ali di razza** dal loro brodo e lasciale raffreddare completamente. Poi ricava la polpa in modo da ottenere degli straccetti e tieni da parte.



3 **Ricava tante** fettuccine dal sedano e dalle carote con un pelapatate. Poi lasciale immerse in acqua e ghiaccio per 30 minuti, in modo che si arriccino. Servi la razza sfilacciata sopra le verdure e condisci con l'olio, il succo di limone, sale e pepe.



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Stefania Gonzales
Francesco Parravicini
Angela Simonelli

FOTO
Francesco Carucci
Danilo Orientale
Antonella Sarchi
Angela Simonelli

STYLIST
Daria Semina
Michela Burkhart

"Crema di zucca con capesante, un piatto creativo ed elegante".

"Tagliata di manzo al Valpolicella, rosso intenso e Doc, con miele di castagno e patate rosolate in padella".

"Tacchino farcito con bacon e salsa di mirtilli rossi: una tipica ricetta americana in versione destrutturata".

"Coloratissimi e invitanti gnocchi alla barbabietola con crema allo zafferano".

"Dolce ma salutare vellutata di banane, mele e cocco essiccato, con granola al cioccolato".

NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL **16 NOVEMBRE**

30 idee PER IL NATALE EASY CHIC

Dagli antipasti ai dolci una carrellata di ricette veloci ma di grande impatto per festeggiare in famiglia

Tradizione

Menu di solo pesce dedicato alla cena della Vigilia e tante variazioni intorno a un unico tema: la Pasta Fresca!

Dolci per le feste

Biscotti speziati e colorati da appendere all'albero e la cassata reinterpretata con miele e pinoli caramellati

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020